



A MATRIZ DO SUCESSO

CONQUISTE A VIDA QUE SEMPRE DESEJOU

LUIS ALVES



A MATRIZ DO SUCESSO

CONQUISTE A VIDA QUE SEMPRE DESEJOU

LUIS ALVES

EDIÇÃO DIGITAL
2015

A MATRIZ DO SUCESSO

CONQUISTE A VIDA QUE SEMPRE DESEJOU

LUIS ALVES

LUIS ALVES – LIFE PERFORMANCE®

E-MAIL: luisalvescoaching@gmail.com

WEB: www.luisalvescoaching.blogspot.com

PORTUGAL – BRASIL

COPYRIGHT© 2015

LUIS MIGUEL TAVARES ALVES

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

Nenhuma parte desta obra pode ser reproduzida, armazenada, adequada ou transmitida por quaisquer meios, como por meio electrónico ou mecânico, fotocópia, gravação ou outros, sem permissão escrita do autor.

Este livro é dedicado a todos os que acreditam no poder dos seus sonhos e que lutam a cada dia pela sua conquista.

AGRADECIMENTOS

AGRADECIMENTOS

Gostaria de começar por agradecer à minha esposa Maria José Leitão, fonte inesgotável de força, e que me apoia em todas as minhas jornadas e aventuras. Sem a sua compreensão, esta viagem de entrega aos outros, não seria possível.

Agradeço aos meus pais e à minha irmã que, apesar da distância, fornecem-me a energia que preciso, para acreditar que posso sempre chegar mais longe.

Agradeço igualmente a todos os meus amigos, pela extrema dedicação, carinho, preocupação e força.

Não poderia deixar também de agradecer a todos os meus clientes, pela confiança e amizade. É para mim um privilégio poder

dar orientação nas suas vidas e com eles celebrar cada vitória.

Gostaria ainda de agradecer a todos os que comigo interagem pelas redes sociais, os seguidores do blog e os leitores dos meus livros. O vosso carinho e respeito é o que me tem permitido ambicionar voos cada vez mais altos.

Finalmente, gostaria de agradecer a todos os profissionais da área do desenvolvimento humano que encontram em mim um modelo a seguir e que se inspiram com as minhas conquistas. O vosso respeito e admiração são extremamente importantes no meu crescimento.

Forte Abraço,

A handwritten signature in black ink, reading 'Luis Alves'. The signature is fluid and cursive, with the first name 'Luis' and the last name 'Alves' clearly distinguishable.

ÍNDICE

ÍNDICE

DEDICATÓRIA	Pág. 3
AGRADECIMENTOS	Pág. 4
ÍNDICE	Pág. 7
INTRODUÇÃO	Pág. 11
CAPÍTULO 1 IDEIA: A SEMENTE	Pág. 23
CAPÍTULO 2 DESEJO: A MOTIVAÇÃO	Pág. 31
CAPÍTULO 3 FÉ: A CRENÇA	Pág. 44
CAPÍTULO 4 IMAGINAÇÃO: A META	Pág. 55
CAPÍTULO 5 SENTIMENTO: A CERTEZA	Pág. 67

CAPÍTULO 6

ESTRATÉGIA: O MAPA

Pág. 78

CAPÍTULO 7

PLANEAMENTO: O CAMINHO

Pág. 93

CAPÍTULO 8

DECISÃO: A VIAGEM

Pág. 103

CAPÍTULO 9

CONHECIMENTO: A FERRAMENTA

Pág. 118

CAPÍTULO 10

PERSISTÊNCIA: O ESCUDO

Pág. 139

CAPÍTULO 11

EMOÇÕES: INIMIGOS OU ALIADOS

Pág. 152

CAPÍTULO 12

COMUNICAÇÃO: SER ANTES DE TER

Pág. 174

CAPÍTULO 13

ROTINA: OS HÁBITOS VENCEDORES

Pág. 187

CAPÍTULO 14

VITÓRIA: A CONQUISTA DO SUCESSO

Pág. 203

CAPÍTULO 15

A MATRIZ DO SUCESSO: CONCLUSÃO Pág. 209

SOBRE O AUTOR Pág. 214

OUTRAS OBRAS DO AUTOR Pág. 219

SESSÕES ONLINE Pág. 222

INTRODUÇÃO

INTRODUÇÃO

“ Como é que você conseguiu?”

Acredito que esta é a pergunta que mais ouvi ao longo da minha vida. Entre familiares, amigos, conhecidos, colegas, clientes e curiosos, são muitas as pessoas que me abordam e que me questionam, sobre o “método” que utilizo para acumular tantas vitórias.

Outro dia, alguém me contactou e fez-me essa mesma pergunta. Disse-me “Como é possível que tenha mudado de carreira no início de 2014 e ter feito tanta coisa em apenas escassos meses?”. Não fiquei surpreso. Aos olhos dos cépticos, não é comum que alguém “normal” consiga de facto fazer tanto, ao longo de um mero ano de calendário.

Poderia iniciar este livro descrevendo-lhe cada uma dessas conquistas mas, prefiro no decorrer das próximas páginas, explicar-lhe qual o padrão que sigo desde muito cedo na minha vida, e que é de facto o responsável por todos os sucessos ao longo da minha história.

Sempre fui uma criança sonhadora. Como se ser sonhador já não bastasse, todos esses pensamentos que invadiam a minha mente eram grandes demais. Grandes demais não na minha visão, mas na visão daqueles que me acompanharam na minha jornada.

Familiares e Amigos sempre tentaram puxar-me para a “realidade”. Ouvia-os frequentemente dizer que devia ter “os pés no chão” e que sonhar alto, apenas me traria frustração e sofrimento no futuro.

Claramente ignorei cada uma dessas frases “padrão” que são embutidas na generalidade da sociedade. Para mim, se algo que surgia na minha mente era inexistente, era porque ninguém ainda tinha tido essa mesma ideia. Mesmo que essa ideia fosse algo que já tivesse sido tentado no passado sem sucesso, eu tinha a certeza de que só não era uma realidade porque alguém tinha desistido dela.

Muitos consideram-me teimoso. Eu, por outro lado, reconheço em mim persistência. Outros dizem que não sei ouvir um não. Eu, apenas acredito que sou um lutador. Existem ainda os que acham que todas as minhas ideias são impossíveis de concretizar. Eu, apenas vejo oportunidades de ser inovador.

“A persistência é o caminho do êxito.”

Charles Chaplin

Independentemente do que a maioria das pessoas pensa ou pensou sobre as minhas ideias, a verdade é que algo que aprendi depois de muitas desilusões, foi a guardar o melhor dentro de mim.

Todos os projectos e ambições pessoais e profissionais de maior importância, sempre permaneceram dentro da minha mente, fechados a sete chaves.

Por vezes, a partilha de uma ideia com a pessoa errada, pode destruir o seu sonho por completo. Fique atento às próximas páginas e irá entender na totalidade a importância desta postura para o sucesso.

Vou começar esta viagem poderosa contando-lhe uma história. Certo dia, um jovem estudante de música de doze anos de idade e que tinha já frequentado aulas de órgão durante seis anos, decide dentro de si

que queria formar uma banda. Até aqui nada de estranho.

A parte mais interessante dessa ideia surge quando ele define o papel que gostaria de desempenhar nesse projecto. “Eu quero ser baterista e vocalista”. Nada mais errado!

Então, se a sua formação era em teclados, como é que era possível querer um novo instrumento que desconhecia na totalidade e, que ainda por cima, não tinha recursos para o poder adquirir na altura?

Esse jovem fazia parte de uma família de classe média, com o pai técnico de contas e a mãe professora de matemática e ciências. Sempre teve uma vida boa mas não havia orçamento para este tipo de “fantasia infantil”.

Surpreendentemente, o jovem falava dia e noite desse seu sonho, imaginava-se nos palcos, imaginava os aplausos do público e sempre sentado atrás da sua bateria vermelha.

As semanas foram passando e esse seu sonho começou a ser alvo de “ataques” dos familiares e amigos. “Porque é que não tocas teclado?”, “Porque raio queres ser baterista se não sabes sequer tocar?”, “Como é que vais conseguir arranjar dinheiro para comprar uma bateria?”, “Tens de ser coerente, o que tu queres não é possível!”

Curiosamente, o jovem “teimoso” continuava a alimentar esse seu desejo louco por tornar-se o líder de uma banda, mantendo desde o primeiro minuto o seu impulso de ser o tal baterista.

Dotado de uma comunicação acima da média, arregaçou as mangas e começou a procurar cúmplices que pudessem reforçar o seu sonho.

Um velho amigo de infância, assim que ouviu esta história que borbulhava a cada segundo na mente do jovem, entrou de imediato no jogo e juntou-se à sua investida. Agora, já existia o “baterista e vocalista” e o “guitarrista”. Tudo isto na mente dos dois jovens. Em pouco tempo, o sonho começou a ter mais e mais integrantes e a “banda” estava criada.

O problema era que não havia instrumentos nem instrução técnica dos respectivos membros. Como a palavra “impossível” não fazia parte do vocabulário deste jovem, rapidamente começou a articular estratégias que lhe permitiriam ter acesso

aos equipamentos necessários para materializar este seu sonho.

A sua persistência foi tanta que quase por “milagre” descobriu que o seu pai, na altura da adolescência, tinha sido membro de uma banda. Esse facto, que desconhecia até então, fez com que um caminho se abrisse de imediato rumo ao seu objectivo.

Todo o material da banda do seu pai tinha sido adquirido enquanto ele fazia parte do grupo da paróquia da sua freguesia. Assim que a banda cessou as suas actividades, os equipamentos foram guardados mas, ninguém sabia se eles ainda existiam, passados mais de 20 anos.

Essa foi a deixa que precisou para vasculhar minuciosamente cada canto e recanto de armazéns, sótãos, caves e depósitos. A sua busca foi tão intensa e focada, que à sua

frente materializou-se, não apenas a bateria que tanto desejava, como amplificadores, guitarras, mesas de som, microfones e o que mais podia desejar. O sonho tornou-se em pouco tempo uma intensa e vibrante realidade.

“Os dias prósperos não vêm por acaso; nascem de muita fadiga e persistência.”

Henry Ford

Esta inspiradora história mostra-nos que um desejo incessante na mente tem o poder de manipular a realidade. Conheço esta história bem demais, pois esse tal jovem era eu.

Acredito que essa foi a minha primeira grande conquista na vida. O sonho “impossível” aos olhos da maioria das pessoas havia sido materializado, e tinha a certeza que estava apenas no início.

Na verdade, de alguma forma, eu sempre soube que ele iria tornar-se uma realidade. Uma certeza inexplicável apoderou-se de mim desde o primeiro minuto.

Conseguia ver-me sentado atrás daquela magnífica bateria, enquanto ocupava um belo palco e ninguém me conseguia demover. A sensação era tão real que sabia que não poderia ser apenas uma mera fantasia infantil.

Fiquei tão obcecado com a ideia que parecia que ia simplesmente sufocar. O interessante é que quanto mais as pessoas tentavam afastar-me desse caminho, mais certas eu tinha dentro de mim e mais poderoso se tornava o sonho.

De forma incrível, após analisar todo o meu trajecto pessoal e profissional, concluí que tudo o que sempre exigiu grande dedicação

e empenho ao longo da minha vida foi conquistado sem exceção. O denominador comum em todas as vitórias é um elemento básico: a ideia. A ideia é o primeiro passo na matriz do sucesso.

LIÇÃO ZERO:

“Para que um sonho se materialize, ele precisa de ser fruto de uma ideia suficientemente real dentro da nossa mente.”

CAPÍTULO 1

IDEIA: A SEMENTE

IDEIA: A SEMENTE

O sucesso é o estado final adquirido após o término de uma firme caminhada. A caminhada, por sua vez, começa com uma ideia. A ideia, apesar de muitas vezes abstracta, tem muito em comum com a conquista do sonho.

É no momento em que formatamos uma ideia na nossa mente que conseguimos visualizar o outro extremo: o destino.

Se pretende colher frutos na sua vida, deverá obrigatoriamente começar por lançar uma semente. O solo mais fértil para o fazer é a sua mente.

Ela possui um poder que é desprezado por muitos mas, as pessoas de sucesso sabem

que a mente é a sua principal aliada na busca pelo que mais desejam.

“A mente que se abre a uma nova ideia, jamais volta ao seu tamanho original.”

Albert Einstein

Podemos encarar a nossa mente como um recipiente cheio de nutrientes. Se lançarmos uma semente suficientemente forte, ela tem todas as hipóteses de germinar e crescer. Sem a semente não existe a árvore, e sem a árvore, o fruto não é produzido.

Por vezes, temos alguma dificuldade em acreditar que a conquista do estado desejado, seja ele um alto cargo, dinheiro, um novo relacionamento, uma bela casa ou uma nova profissão, começa com algo tão simples como uma ideia. Sou a prova viva de

que se formos suficientemente audazes podemos semear quase diariamente.

A realidade nada mais é do que a materialização de ideias. Apesar de muito do que acontece na nossa vida ser governado por factores externos (as ideias dos outros), posso afirmar com clareza suficiente que, se as suas sementes forem prósperas, não existem limites para os seus desejos, e tudo o que acontece à sua volta irá conspirar a seu favor.

A mente funciona da mesma forma que a lâmpada de Aladino. Se soubermos esfregar a lâmpada da forma correcta e formos claros nos nossos pedidos, o génio concretizará qualquer sonho, por mais ousado que ele nos possa parecer.

Algo que deve sempre considerar é que a sua mente, não faz a distinção entre as

sementes “boas” e as “más”. Isto significa que se plantar uma ideia negativa no seu “jardim mental”, as ervas daninhas podem começar a consumir os nutrientes vitais, impedindo que as sementes positivas cresçam saudáveis.

Outro facto curioso é que uma semente, pode germinar quase de forma imediata, após ser plantada na sua mente. Quando a fé na ideia é poderosa, muitas vezes o sonho surge à sua frente num piscar de olhos. Para que isso aconteça, é preciso adicionar uma pitada de novos ingredientes.

Algo que considero essencial destacar é que nem sempre escolhemos as sementes certas para a nossa vida. Vivemos numa era onde tudo foi padronizado e onde existem conceitos base em quase todos os papéis da vida.

Muitas vezes, a ideia que plantamos, nada mais é do que uma resposta ao que “os outros” esperam de nós. Defendo que o sucesso não pode ser atingido, se as sementes não forem escolhidas de livre e espontânea vontade.

Acredito que o autoconhecimento é uma ferramenta essencial para quem procura o sucesso. Não adianta querer correr atrás dos seus sonhos, se na verdade não sabe com rigor e exactidão quem você é.

Este é um tema que falo no meu livro “Ser Feliz é Possível”, livro que lhe aconselho vivamente a ler para aprimorar a sua postura de vida, e adquirir independência emocional.

Faça uma reflexão, sempre que uma ideia surge na sua mente. Analise se ela é de facto

compatível com o seu projecto de vida, com as suas ambições e com as suas crenças.

Se plantar uma semente positiva, mas que a curto ou médio prazo pode trazer carga negativa, estará a começar de forma errada o caminho para o sucesso.

É extremamente importante que valide cada ideia na sua mente. Com a quantidade de “poluição visual e sonora” que temos à nossa volta, não é difícil cair na tentação de escolher para si, ideias que na verdade não acrescentam nada na sua vida.

“Nada é mais poderoso do que uma ideia que chegou no momento certo.”

Victor Hugo

As empresas frequentemente tentam convencer-nos que precisamos de algo para

encontrar a felicidade. Acredite mais no seu instinto e menos no que ouve à sua volta.

Lembre-se de que se a ideia não for suficientemente forte, não terá o ingrediente necessário para continuar a escalada do sucesso: o desejo.

PRIMEIRA LIÇÃO:

“Todas as ideias que plantamos na nossa mente, boas e más, têm as mesmas possibilidades de prosperar no futuro. Por isso mesmo, devemos seleccionar os nossos pensamentos com todo o cuidado”.

CAPÍTULO 2

DESEJO: A MOTIVAÇÃO

DESEJO: A MOTIVAÇÃO

O desejo é o que podemos considerar a raiz de uma ideia. Só quando desejamos algo com intensidade podemos desenvolver raízes dentro da nossa mente. A vontade de ter ou conquistar algo é sem dúvida o que nos motiva ao longo do caminho.

“Ser você mesmo, num mundo que está constantemente tentando fazer de você outra coisa, é a maior realização.”

Ralph Waldo Emerson

Esta fase é sem dúvida uma das mais relevantes porque, sem desejo não existe energia suficiente para continuar. Nesta fase são criadas as bases do seu caminho do sucesso. É importante por isso mesmo, que implemente pilares robustos e firmes, pois são eles que irão sustentar o seu sonho.

Para melhor descrever a importância do desejo, vou-lhe contar uma outra história do meu passado.

Em pleno ano de 2006, era eu um jovem estilista ambicioso. Infelizmente, tinha entrado na teia empresarial onde desempenhava tarefas mecânicas, que dia após dia tornavam a minha criatividade cada vez mais escassa.

Como profissional de moda, a criatividade era elemento essencial ao sucesso e, confesso que cheguei a uma fase de estagnação.

Motivação era algo que não abundava nessa fase mas, como sempre fui alguém atento ao mercado, participava em todos os eventos de moda que podia. Naquele ano não foi exceção. Acompanhei o máximo de desfiles possíveis do Portugal Fashion Week

que apresentava na altura as tendências de Outono Inverno 2006/07.

No penúltimo dia do evento, como de costume, estive presente no desfile principal que acontecia após o horário de jantar. Era um dos desfiles mais esperados e a sala estava com a lotação totalmente esgotada.

Como não gosto nem nunca gostei de confusão, rapidamente fiz a opção de ver o desfile no hall de acesso ao espaço, num confortável sofá através de um painel gigante. O desfile começou, e apesar de não estar a apreciar o tipo de colecção, senti que algo em mim tinha mudado.

Durante o período do desfile, fiquei em silêncio e, sem dar por isso, fui plantando dentro de mim uma semente poderosa. Ver o público aplaudindo, as luzes, a passerelle,

os fotógrafos, os modelos profissionais, os colunistas das revistas e todo aquele ambiente fez-me transportar para um cenário imaginário, onde eu era o personagem principal.

Essa imagem mental, criada durante o evento, foi mantida durante dois dias em total segredo. Confesso que no terceiro dia sentia-me quase a explodir e com uma vontade louca de partilhar aquele “delírio” com alguém.

Após o jantar, e durante a habitual caminhada nocturna à beira mar, ao passar por um painel publicitário, vejo o programa do evento que naquele dia tinha terminado.

Não consegui conter-me mais e disse à minha esposa: “Como eu gostaria de ter o meu próprio desfile no Portugal Fashion...”.

A resposta do outro lado veio rapidamente: “Irás ter, mais cedo do que imaginas!”. Eu não podia acreditar, afinal havia alguém mais “louco” do que eu. Considero que até aqui, a ideia era algo improvável de ocorrer, pelo menos num curto a médio espaço de tempo.

A empresa onde trabalhava, fazia-se representar por o nome de uma marca e o nome dos estilistas que faziam parte da equipe de design, jamais havia sido revelado. Tinha a certeza que assim iria continuar.

Na altura, também não tinha qualquer outra perspectiva profissional que pudesse suportar esta ideia. Mas, no momento em que ouvi aquela resposta, um desejo imenso apoderou-se de mim, e senti-me motivado a consegui-lo. Na minha mente, não importava como isso iria acontecer,

importava sim a certeza que se estabelecia dentro de mim de forma fulminante.

Com o passar dos dias, o desejo aumentou de forma assustadora. Conseguia “ver” a minha presença naquela passerelle, conseguia “ouvir” o público aplaudindo, conseguia “sentir” a vibração da música, conseguia “degustar” o sucesso em cada célula do meu corpo. Essa semente poderosa, juntamente com um forte desejo, abriram o caminho do sonho.

Algumas semanas depois, estava no meu atelier e vejo uma mensagem instantânea cair no meu chat. Não conhecia a pessoa e confesso que fiquei algo relutante em responder àquele desconhecido.

A frase era: “Boa Tarde. Você é que é o estilista Luis Alves? Precisava de falar consigo.” Fiquei durante alguns momentos

a olhar para aquela mensagem e o meu instinto levou-me a responder.

Para resumir a conversa que durou durante algum tempo, tratava-se de alguém, que representava um grupo industrial têxtil e que me procurou, após ter recebido referências profissionais, para me fazer uma proposta, para criação de uma nova marca de vestuário.

Fiquei em êxtase, senti que o universo finalmente começara a conspirar a meu favor, e que uma porta estava literalmente a abrir-se à minha frente.

Nas semanas seguintes, iniciei a negociação com o grupo, que curiosamente, estava localizado na mesma cidade da empresa para a qual trabalhava. Outro ponto curioso é que a casa do dono dessa nova empresa, era a que diariamente eu via da janela do

meu atelier. Este detalhe só soube passados alguns meses, mas acredito ser revelante para que perceba que as oportunidades muitas vezes estão literalmente “à frente dos nossos olhos”.

Em menos de dois meses, e após ter-me sido dada total autonomia neste projecto, criei a marca, identidade visual, conceito, defini o público-alvo e comecei a desenhar. Em cerca de quatro meses, o mostruário da primeira colecção da “X&Y Couture by Luis T” estava finalmente pronto para o mercado.

Numa bela tarde, estava eu na empresa para aprovação de modelos, e entra um conhecido empresário da região norte. Ia reunir-se com a direcção por causa da Mod’tissimo, uma feira internacional têxtil que acontece na cidade do Porto todos os anos.

Quando o vi, confesso que fiquei surpreso. Numa questão de segundos, recordei-me que ele era, não apenas o empresário responsável por essa feira, como um dos responsáveis pela organização do Portugal Fashion Week. Como deve imaginar, aos poucos comecei a ver um novo cenário a formar-se à minha frente de forma totalmente inesperada.

Assim que ele se aproximou e me reconheceu (pois havia ganho o 3º lugar num concurso de jovens criadores por ele organizado anos antes), falámos durante algum tempo e a colecção exposta na sala onde me encontrava, despertou-lhe a atenção.

Perguntou-me se poderia ver as peças e foi-me perguntando mais sobre a marca. Depois de cerca de quinze minutos, surge a pergunta que eu tanto desejei: “Queres

participar no Portugal Fashion?” Eu sabia! Eu tinha a certeza que isto ia acontecer. Claro que, como pode imaginar, a minha resposta foi um enorme e redondo: “SIM!”.

Confesso que durante esses meses, nunca estive preocupado se o caminho era recto ou com curvas, tinha apenas uma fé inabalável, que me dizia ao ouvido, que o meu sonho iria concretizar-se.

Passado cerca de um mês, fazia o meu primeiro desfile no evento, com a minha própria marca e com mais um detalhe relevante: no mesmo dia e horário onde havia sido plantada a tal semente.

Poderá achar que são apenas coincidências, mas garanto-lhe:

“Pessoas de sucesso não acreditam em acasos e sim em soluções criativas da

mente, que lhes permite controlar a sua própria realidade.”

Esta história poderia ser descrita como mais uma prova de que a “Lei da Atracção” funciona e não deve nunca ser depreciada. Ela é a responsável pela criação de uma realidade semelhante aos pensamentos que emitimos a cada minuto.

Todas as pessoas de sucesso sabem que os resultados nas suas vidas são directamente proporcionais à qualidade dos seus pensamentos (ideias).

Por tudo isto devo reforçar a importância do desejo. O desejo é o que nos fortalece as raízes da nossa ideia.

É ele que permite a solidificação do destino e que sustenta os nossos passos rumo ao sucesso.

“A força não provém da capacidade física. Provém de uma vontade indomável.”

Mahatma Gandhi

Acredito que muitos menosprezam o seu poder e, por isso mesmo, existem muitas ideias que desaparecem com a mesma rapidez com que surgem.

É o desejo absoluto que nos permite adquirir o ingrediente necessário para prosseguirmos na escalada do sucesso: fé.

SEGUNDA LIÇÃO:

“O desejo é a raiz de uma ideia. Se bem administrado, permite que a motivação seja constante durante todo o caminho de busca pela concretização de um sonho.”

CAPÍTULO 3

FÉ: A CRENÇA

FÉ: A CRENÇA

Se o sonho precisa de uma semente, e essa semente para crescer precisa de criar uma raiz, só a fé pode implantar na mente algo tão vibrante como a crença. É através da crença, em algo ainda imaginário, que aplicamos toda a nossa energia vital e mudamos a nossa realidade.

Todas as pessoas de sucesso sabem que a fé é o que fomenta o desenvolvimento de uma crença, que serve de âncora até ser possível conquistar o estado desejado.

Se deseja atingir o sucesso na sua vida, a fé irá impedir que se desfoque e que releve a opinião alheia. A partir do momento em que passa a acreditar no seu sonho, não existe nada nem ninguém capaz de o desviar do seu caminho.

“Quanto maior for a crença nos seus objectivos, mais depressa os conquistará.”

Maxwell Maltz

Da mesma forma em que espiritualmente acreditamos em algo que não é visível, devemos utilizar o poder da fé para criar na nossa mente uma realidade inabalável. Assim sendo, opte por seguir o seu próprio rumo juntando os elementos já adquiridos: a ideia, o desejo e a fé.

Recordo-me de uma altura na adolescência, em que procurava agendar concertos para a banda que falei anteriormente. Na altura, não tínhamos qualquer cd gravado nem qualquer maquete para apresentar aos bares e clubes. Tal como já referi, nessa altura sonhava com os palcos e não me iria contentar certamente, com um ou dois encontros semanais para ensaios.

Quando a fé se torna parte do sonho, os limites simplesmente são inexistentes. Pela minha fé absoluta de que ira concretizar esse sonho, várias circunstâncias se mostraram favoráveis à materialização da ideia inicial.

Se não existia maneira de chegar ao bares, os bares viriam ter comigo. Por isso mesmo, o local onde ensaiávamos virou sala de espectáculo e a nossa estreia aconteceu.

“É a repetição de afirmações que leva à crença. E uma vez que a crença se torna uma convicção profunda, as coisas começam a acontecer.”

Muhammad Ali

Como se não bastasse essa conquista, eu queria sair da minha zona de conforto e fazer-me à estrada. Sempre que eu dizia que os obstáculos seriam ultrapassados, era

abordado por todos à minha volta, que me tentavam fazer crer, que isso seria impossível.

Existia um padrão de acontecimentos a que todos estavam habituados, mas eu não iria deixar que a falta de um elemento dessa estrutura me impedisse de chegar ao meu destino.

A minha fé continuou a falar ao meu ouvido e, rapidamente tracei um plano e passei à acção. O resultado disso não foi um, mas vários espectáculos em cidades próximas do Porto, sem que ninguém tenha ouvido sequer um acorde nosso.

Aqui a minha comunicação foi o instrumento da fé. Através das minhas palavras via telefone, consegui convencer os agentes e empresários e as datas começaram a surgir.

Quero que compreenda que, apesar de ter uma ideia já enraizada na minha mente, fruto do meu desejo, foi a minha fé que me permitiu criar as oportunidades num cenário onde elas eram inexistentes.

“A única forma de chegar ao impossível, é acreditar que é possível.”

Lewis Carroll

Costuma-se dizer que “A Fé Move Montanhas” e eu sou uma devota testemunha da veracidade dessa partícula da sabedoria popular.

Da mesma forma, está provado que o amor de uma mãe consegue através da fé, desafiar a lógica. Já ouvi este exemplo variadíssimas vezes. Uma mãe, se vir um filho ser atropelado, e a ficar em baixo de um carro, tem o poder de levantar o veículo

com mais de uma tonelada “quase sem esforço”.

Isto, nada mais é, do que a prova de que a fé dessa mãe no bem-estar da sua cria, permite-lhe remover todos os obstáculos, mesmo que muitas vezes, isso signifique contornar as leis da física.

Sou defensor de que todos nós temos o poder da criação. Não apenas a mulher tem a capacidade de gerar uma nova vida dentro do seu organismo. Todos nós, sem exceção, temos a capacidade de manipular energia e, ao fazê-lo, conseguimos gerar algo novo.

Da mesma forma que um artesão consegue com um pouco de barro criar uma peça deslumbrante, todos nós, cada um à sua maneira tem a possibilidade de moldar a realidade.

“Não há nada como um sonho para criar o futuro. O amanhã começa agora!”

Johnnie Walker

O alimento para esse traço humano é a fé. É a crença em algo específico que movimenta as cargas energéticas à nossa volta e, possibilita que o abstracto se torne algo real.

Nesta altura deverá questionar-se: “o que já consegui criar na minha vida?”

Analise todas as suas conquistas, por menores que elas tenham sido, e perceba que tudo foi originado por uma ideia, que acompanhada com o desejo e a fé, deram eventualmente origem à conquista.

A fé, apesar de associada à religião na maioria das sociedades, é algo tão puro e ilimitado, que posso afirmar que é o melhor

alimento do sucesso. O importante é que seja você a ter fé nas suas ideias e sonhos.

Não espere que outros tenham essa fé. A melhor forma de tornar credível o seu sonho é concretizá-lo e, posteriormente, receber o apoio de todos à sua volta.

Será relevante também saber exactamente quem são as pessoas que fazem parte do seu círculo de amizades. As amizades são a família que escolhemos, a família de coração. Enfatizo a importância de ter à sua volta pessoas que estejam enquadradas no seu padrão de sonhos e desejos.

Em relação à família, não releve demasiado as suas opiniões, nem todos irão ter a mesma visão que você tem. Em vez disso, escolha um grupo de pessoas com rigor, que possa acrescentar mais ingredientes à sua fórmula de vida.

É importante que perceba que as pessoas com quem passa mais tempo acabam por influenciá-lo nas suas decisões, por mais forte que seja a sua ideia. Assim sendo, faça-se acompanhar por cúmplices e não por críticos.

Todas as pessoas de sucesso têm um grupo de pessoas restrito com quem convivem intimamente.

O “Grupo da Fé” promove o intercâmbio mental entre cada membro do grupo, que acontece, formal ou informalmente, através de encontros semanais ou mensais.

Esse grupo partilha o mesmo tipo de ambições, acredita no potencial humano e, acima de tudo, sabe para onde está a caminhar.

Já criou o seu “Grupo da Fé”?

“O poder nunca é propriedade de um indivíduo; pertence a um grupo e existe somente enquanto o grupo se conserva unido.”

Hannah Arendt

Neste capítulo, ficou claro que as crenças, que são frutos da fé, são essenciais para que siga o seu caminho rumo ao sucesso. Sem a fé, todos os seus sonhos são despidos de fundamento e sabedoria.

Acredite na realidade projectada, acredite que é possível criar o futuro desejado e mantenha-se fiel a essa crença.

TERCEIRA LIÇÃO:

“A Fé é o combustível que fomenta crenças poderosas. Acredite com todas as suas forças no seu sonho. Será essa crença que lhe permitirá mover montanhas.”

CAPÍTULO 4

IMAGINAÇÃO: A META

IMAGINAÇÃO: A META

A imaginação é o elemento que nos permite definir com clareza, qual a meta que desejamos concretizar. Nesta fase da nossa escalada devemos ser claros em relação às nossas intenções.

Existem várias dinâmicas possíveis para explorar a parte criativa da nossa mente e assim, colocar as estacas que vão orientar o crescimento da nossa árvore que agora já está em desenvolvimento.

“Imaginar é mais importante que saber, pois o conhecimento é limitado enquanto a imaginação abraça o Universo.”

Albert Einstein

Um dos recursos que mais utilizo é a visualização através da meditação. Muitos

consideram a meditação algo complexo mas na verdade, meditámos várias vezes ao longo da vida, sempre que estivemos focados em algo específico e nos abstraímos de tudo o que nos rodeava.

Como Hipnoterapeuta, tenho noção de que usar o poder da visualização através da imaginação, permite-nos “tocar” o nosso sonho de forma real.

Assim sendo, convido-o a entrar em estado Alpha. O estado Alpha de consciência, quando comparado com o estado normal (Beta), permite-lhe estar duzentas vezes mais aberto a sugestões.

O estado hipnótico é experimentado por todos nós de forma natural ao longo do dia. Quando estamos, por exemplo, a ler um bom livro ou envolvidos num filme interessante, tudo à nossa volta parece que

deixa de existir. Esse estado é considerado um estado hipnótico.

A meditação também se mostra muito eficaz se conseguirmos atingir esse mesmo estado Alpha.

Agora prepare-se e siga esta simples dinâmica que o irá auxiliar a moldar o seu sonho.

1º Procure um ambiente onde não seja incomodado, desligue a televisão, o telefone, o computador e baixe as luzes.

2º Tente envolver-se no silêncio para que consiga com clareza “conversar com a sua mente”.

3º Adote uma posição confortável e feche os olhos.

4º Tente diminuir o ritmo da sua respiração, inspirando profundamente e expirando com suavidade.

5º Assim que a sua respiração se tornar natural e acontecer sem esforço, sinta-se mentalmente a relaxar e a entrar num estado pacífico e agradável.

6º Agora, tente sentir os seus músculos a relaxar, tal como se estivesse a passar uma borracha do topo da cabeça até à ponta dos pés, eliminando todas as tensões e stress.

7º Assim que se sentir totalmente relaxado, foque-se no seu sonho. Veja a ideia inicial, sinta o desejo e contemple a fé.

8º Agora, lentamente tente visualizar a sua meta. Tente imaginar com precisão exactamente o que pretende atingir.

9º Tente adicionar cor ao cenário, tente tornar a imagem real na sua mente como se estivesse a visualizar um filme futuro da sua vida.

10º Explore essa imagem, dê atenção aos detalhes, analise a validade de cada elemento e, se não gostar de algum deles, troque por outro que lhe pareça fazer mais sentido.

11º Finalmente fixe cada contorno da sua meta e tente memorizar cada elemento criado pela sua imaginação.

12º Tenha total convicção de que irá concretizar esse seu sonho. Recorde a sensação de viver essa realidade futura.

13º Agora, lentamente comece a sentir o seu corpo a voltar ao estado normal.

Comece por movimentar lentamente a cabeça, os braços e as pernas.

14º Sentindo-se totalmente equilibrado, abra os olhos e diga para si mesmo “Assim é e assim será”.

Após ter terminado esta dinâmica, escreva cada detalhe da imagem que visualizou numa folha de papel e guarde para a próxima fase do processo. Poderá repetir este exercício diariamente ou, pelo menos, três vezes por semana. Repita este ciclo até ter conquistado a sua meta.

“Meditação traz sabedoria; a falta de meditação deixa-o na ignorância. Saiba bem o que o conduz para a frente e o que o prende atrás, e escolha o caminho que o guie à sabedoria.”

Buda

A imaginação tem nesta fase um papel fulcral, para que comece a dar um senso de realidade à sua mente. Assim que começar a observar a sua meta com clareza, irá informar ao seu subconsciente que essa crença deverá ser impressa e que terá que ser cumprida.

A partir desse momento, inconscientemente, irão começar a surgir pensamentos, palavras e acções que o aproximarão a cada minuto do seu destino.

Pessoas de sucesso sabem detalhar com precisão cada contorno dos seus objectivos.

Isto pode ser conquistado através de uma dinâmica como a que acabei de sugerir ou, através da prática de “sonhar acordado”. As pessoas de sucesso usam a imaginação para definir o cenário das suas ambições.

Existem vários elementos presentes na nossa vida que abraçamos como algo banal que representam os frutos da imaginação de alguém no passado.

A internet, as comunicações sem fio, os automóveis, os computadores, os telefones móveis, a televisão, o rádio, o leitor de mp3 e milhares de outras coisas, foram todas imaginadas em determinado ponto da história por alguém que se manteve fiel à sua ideia inicial.

Hoje em dia, conseguimos percorrer centenas de quilómetros em menos de uma hora, apenas e só, porque alguém um dia imaginou que era possível voar.

Os irmãos Wright tinham um sonho na mente e, apesar de várias tentativas falhadas, não desistiram até terem

conseguido o primeiro voo motorizado controlado em 1903.

O inventor Thomas Edison também não desistiu até terminar a primeira lâmpada incandescente, algo que hoje vemos em cada esquina. Se pensa que foi fácil, engana-se. Edison falhou dez mil tentativas até ter conseguido completar o seu invento. Segundo o próprio, ele não errou dez mil vezes, em vez disso, o seu sonho foi composto por dez mil e um passos.

A imaginação é uma ferramenta poderosa que nos permite tocar uma realidade paralela. Ao acreditarmos nela, criamos um processo que eventualmente nos conduzirá à sua manifestação.

Para alcançar o sucesso, use e abuse da sua imaginação. É através dela que conseguirá

vislumbrar o seu destino, antes mesmo que ele aconteça.

Ao estabelecer uma crença poderosa dentro da sua mente, estará a recusar cruzar os braços e a aceitar o que os outros acreditam ser o melhor para si.

Estará também a assumir responsabilidade da sua própria vida, e a definir com clareza um rumo mais satisfatório e que se enquadra com o grande plano vivencial.

Eu uso a imaginação de forma diária e vivo esses momentos como palcos da vida real. Essa característica tem-me permitido múltiplas conquistas na minha carreira profissional e outras tantas alegrias na vida pessoal.

Não tenha receio de “dar asas à sua imaginação”. A criatividade assegura-lhe

uma realidade cheia de contornos fantásticos e que o estimularão a cada dia. Mentes criativas produzem resultados surpreendentes. Estimule diariamente a sua mente e em pouco tempo terá à sua disposição uma fonte inesgotável de energia vital.

QUARTA LIÇÃO:

“A imaginação é um elemento essencial ao sucesso. É ela que permite a solidificação de uma crença poderosa na nossa mente e que nos torna sedentos pela sua concretização.”

CAPÍTULO 5

SENTIMENTO: A CERTEZA

SENTIMENTO: A CERTEZA

A partir do momento em que a crença já se estabeleceu dentro da sua mente, ela só será real de forma constante se lhe adicionar sentimento.

Envolver o seu lado emocional trará a certeza de que tudo irá correr da forma desejada.

“Todo o nosso conhecimento inicia-se com sentimentos.”

Leonardo da Vinci

Sempre que me preparo para uma sessão com os meus clientes ou para uma palestra, sei onde pretendo chegar. Depois de usar a imaginação, uso as emoções para dinamizar a minha imagem mental e assim, finalizar o enquadramento da realidade projectada.

Tem sido o componente emocional que me permite apaixonar pelo meu sonho e dessa forma criar dentro de mim a certeza da sua conquista. Esta certeza, a partir do momento em que é implementada, faz-se sempre presente, independentemente de qualquer desafio que possa surgir ao longo da estrada.

Sempre que sou convidado a falar para grandes públicos, repito vezes e vezes sem conta o meu discurso, em voz alta e em frente ao espelho. Através do uso do sentimento, consigo criar apresentações dinâmicas e, recorrendo à imaginação, crio um público à minha frente e visualizo as suas reacções.

Isso permite-me dar ênfase ao roteiro que escolho, estudar possíveis dúvidas, analisar a minha comunicação não-verbal e dessa

forma oferecer uma experiência única a quem participará do evento.

Usando mais uma história, e porque acredito que é na troca de experiências que posso inspirar o leitor, recordo de uma fase, após o meu primeiro desfile, onde fui literalmente encostado contra a parede pela vida e fui obrigado a tomar uma decisão algo assustadora.

Apesar de nessa altura ter já lançado a minha marca, continuava a trabalhar na outra empresa. Confesso que o ambiente se tornou insuportável a partir do momento em que conquistei o sucesso fora daquelas paredes.

Convivia diariamente com olhares de cobiça e de inveja fomentada pelos artigos que iam saindo sobre o meu trabalho na televisão, jornais, revistas, etc.

Nessa altura fui forçado a criar uma nova ideia, a recorrer a um novo desejo e a ter fé num futuro melhor.

Através da imaginação, comecei a ponderar várias alternativas e, confesso que existiam demasiados cenários possíveis de me satisfazer. Analisando cada uma das imagens da minha mente, tive que recorrer ao sentimento para ter a certeza do caminho a seguir. A partir daí fiquei livre para fazer a minha escolha de forma consciente.

Curiosamente, a solução que escolhi foi a mais complexa, a mais drástica e a que mais insegurança me podia trazer, caso não fosse bem-sucedida.

A decisão foi inspirada no sentimento associado a cada uma das várias opções disponíveis nessa altura da minha vida.

Depois de algumas semanas, período em que fui eliminando os destinos menos apetecíveis, cheguei à conclusão que apenas me restava uma hipótese.

Essa imagem que implementei no meu subconsciente transmitia-me bem-estar, elevava-me a auto-estima e criava-me a confiança da abertura de novas portas, que me permitiriam voar num universo superior.

Através do resíduo emocional dessa imagem mental, consegui seguir o meu trajecto e criar uma estratégia vencedora (falarei sobre a estratégia no próximo capítulo).

Para que o leitor entenda, foi o sentimento que me levou a tomar a decisão de me despedir de imediato da empresa onde trabalhava, de abdicar de um salário

garantido e de correr em busca da liberdade e do desconhecido.

Após ter conquistado o estado desejado de autonomia profissional, todos os meus receios caíram por terra. A questão financeira tinha deixado de ser estável e tinha alcançado um novo patamar.

Passei a viver segundo a realidade de um profissional independente, onde o fluxo de dinheiro era directamente proporcional ao meu esforço e empenho profissional.

Confesso que no primeiro mês ainda tive algumas dúvidas acerca da minha decisão mas, o alívio por ter agora uma vida com horários por mim definidos, com uma rotina de trabalho criativa e autónoma, fizeram com que os pratos da balança tendessem para o positivo.

A partir do momento em que quebrei o paradigma da suposta “estabilidade financeira” como consequência de um emprego estável, o dinheiro começou a abundar.

Eu não só estava a ganhar mais do que na empresa anterior como passei a auferir uma média de cinco vezes mais capital, a trabalhar como freelancer e com total liberdade.

“As nossas dúvidas são traidoras e fazem-nos perder o que, com frequência, poderíamos ganhar, por simples medo de arriscar.”

William Shakespeare

Esta decisão foi tomada sem recorrer aos meus “conselheiros externos”, ou seja, à família e aos amigos, caso contrário, jamais teria tido o impulso para o sucesso.

Obviamente que assim que essa minha decisão foi conhecida, fui inundado por críticas e pela preocupação das pessoas que me rodeavam. Essa postura cessou apenas no momento em que “divulguei” a nova realidade financeira.

Esta realidade jamais poderia ter sido conquistada, sem o uso do sentimento na fase de visualização da minha meta. Foi o sentimento que criou dentro de mim a certeza absoluta do caminho a seguir.

O instinto é uma ótima bússola que nos orienta nas decisões mais difíceis. Tenha a certeza de uma coisa: se você for fiel ao seu instinto, raramente ele o desapontará.

Imagine que eu tinha permanecido na empresa onde trabalhava. Já pensou no que eu seria obrigado a passar apenas por um salário fixo?

Apesar da parte financeira não ter representado algo prioritário nessa minha decisão, tenho a convicção que foi o despertar das emoções positivas (sentimento), que aproximou a abundância e a prosperidade financeira para a minha vida.

As emoções são, por tudo isto, algo que deve sempre relevar ao ilustrar o seu sonho.

Pessoas de sucesso sabem que sem sentimento as conquistas perdem todo o sabor.

Crie dentro de si a certeza absoluta do que deseja através do envolvimento do sentimento. É ele que irá despertar toda a sua energia, para que possa criar à sua volta, as condições necessárias para a manifestação da realidade desejada.

Recorde que neste momento tem a sua ideia formatada, acrescentou o desejo, complementou com a fé, visualizou através da imaginação e agora finalizou com o sentimento.

Estão reunidos os passos iniciais para arregaçar as mangas e criar a estratégia que o aproximará cada vez mais do seu destino.

QUINTA LIÇÃO:

“O sentimento é o tónico que as pessoas de sucesso usam para apimentar os seus sonhos. Com o sentimento surge a certeza, e com a certeza, vislumbramos o caminho”.

CAPÍTULO 6

ESTRATÉGIA: O MAPA

ESTRATÉGIA: O MAPA

A partir do momento em que permite que o sentimento invada o seu sonho, tudo ganha novos contornos. Passa a sentir uma vibração constante no seu organismo e a sua determinação começa a fluir sem esforço.

É nesta altura que deve focar-se na estratégia. A estratégia representa o mapa que o irá guiar até à concretização dos seus objectivos.

Pessoas de sucesso sabem que sem uma estratégia, raramente conseguem o que querem.

Sem a estratégia, rapidamente começará a divagar e a preguiça acaba por se instalar. Ser alguém de sucesso é ter a capacidade

para vislumbrar uma rota vencedora e segui-la passo a passo.

“Ou você tem uma estratégia própria, ou então é parte da estratégia de alguém.”

Alvin Toffler

Representando o seu mapa, a estratégia é a fórmula inicial para um plano de acção. Analisando o meio que o envolve, o seu património intelectual e emocional e a sua rede de contactos pessoais e profissionais, conseguirá perceber quais os recursos existentes e quais os que precisa adquirir.

Conhecer as ferramentas que já possui é uma forma eficaz de diminuir as possíveis dúvidas que poderão surgir durante a sua caminhada.

Em relação ao que deve reunir de novo, ou seja, tudo o que necessita para concretizar

o seu objectivo que ainda não tem, faça uma reflexão. Pense e detalhe tudo o que irá precisar.

Imagine que pretende concretizar um sonho profissional e que, para isso, deverá adquirir conhecimentos técnicos através de um curso. Analise quais as escolas que oferecem essa formação, os custos, a duração, quais os requisitos e qual a certificação que irá obter.

Nesta fase é importante que crie duas listas: a primeira será a lista dos “Recursos Existentes” e a segunda a dos “Recursos a Adquirir”. Com essas duas listas em mãos irá traçar o seu mapa de forma mais focada e objectiva.

A estratégia é um dos passos no caminho do sucesso que mais gosto. Curiosamente, sempre que me preparo para um novo

empreendimento, verifico que o meu património vivencial tem aumentado expressivamente. Isto significa que sempre que me preparo para algo novo, tenho cada vez menos itens na minha lista dos “Recursos a Adquirir”, o que é fantástico.

Acredito que já vivenciei duas fases extremamente desafiadoras ao longo da minha breve carreira nesta área do desenvolvimento humano.

A primeira foi no arranque, assim que decidi que queria trabalhar na área do Coaching e do Mentoring. O sonho era claro: “ajudar o maior número de pessoas a transformar as suas vidas”. O que parecia simples, tornou-se uma confusa e árdua tarefa para desmembrar.

Na fase da estratégia, eu sabia o que queria, sabia quais os recursos que dispunha e

quais os que deveria adquirir, mas confesso que a indústria do conhecimento, nomeadamente as escolas de Coaching no Brasil, deixaram-me literalmente à deriva.

Cada escola apresentava os seus argumentos válidos, mas nenhum deles me cativava. O que percebi é que, nenhum dos conteúdos programáticos ofertados estava enquadrado na minha lista dos “Recursos a Adquirir”.

Confesso que nesta altura sentia alguma frustração mas não deixei que isso interrompesse a minha caminhada.

Foi aí que criei a minha estratégia. Em vez de avaliar as escolas e as suas ofertas de certificação na área, dediquei-me a definir o que queria aprender, a traçar o mapa e só depois procurar a instituição que me permitiria obter o que desejava.

Ao fazê-lo não adaptei o meu sonho à realidade existente, muito pelo contrário. O que fiz foi definir com clareza o destino final e, só depois, parti em busca de uma solução que me possibilitaria conquistá-lo.

Depois de mais de dois meses de pesquisa, e após ter percebido todo o funcionamento da classe profissional a nível internacional, encontrei a escola que me satisfizes todas as minhas necessidades.

Eu não queria a “escola da moda”, ou a escola com maior fluxo de alunos e sim a que se enquadrasse nos parâmetros da minha ideia inicial.

Se eu não tivesse seguido esse meu mapa, teria passado meses e meses a correr todas as escolas do país e a ser alvo de estratégias de marketing dessas mesmas empresas.

Caso entrasse por esse caminho, iria colocar em risco as minhas motivações e, provavelmente, a minha escolha seria baseada na oferta mais óbvia ou então na menos desinteressante.

Viver sem o seu próprio mapa, é como caminhar em direcção ao precipício.

Assim, fui eu que procurei o serviço e não o serviço que veio até mim. Este é o poder da estratégia.

Somos nós que controlamos a nossa realidade e não devemos permitir que as influências externas limitem as nossas decisões.

Pensando nesta história, deixo-lhe um conselho que me tem ajudado inúmeras vezes na minha vida.

Se procura fazer a diferença, não escolha as mesmas fontes a que a maioria das pessoas recorre.

Confesso que sempre fui inovador, sempre procurei fazer e oferecer ao mercado algo novo, pioneiro e que pudesse suprir minhas necessidades e as das outras pessoas.

O mesmo acontece com os produtos e serviços que consumo na minha vida. Raramente compro algo apenas porque “é tendência” ou porque “toda a gente recomenda”.

Gosto de poder decidir cada elemento que entra na minha vida, baseado na minha própria experiência. Confesso que se fizer uma avaliação rigorosa, a minha escolha tende quase sempre para empresas jovens e visionárias e que me permitem satisfazer as minhas necessidades por valores justos.

Tenho vários produtos de marcas “famosas” mas todos eles, sem excepção, foram escolhidos, não pelo prestígio da marca, e sim pelo seu conteúdo. Infelizmente vivemos numa sociedade onde as escolhas determinam o nosso estatuto.

Prefiro pensar que vivo de forma satisfatória com as minhas escolhas, do que traçar o meu futuro baseado em conceitos vazios e que apenas contemplam interesses económicos.

Não é tarefa fácil ser um dos primeiros ou fazer parte da minoria, mas é sem dúvida extremamente gratificante poder abrir as portas para o novo, e criar algo com a minha identidade e carga emocional bem definida.

Basta olhar para as histórias de sucesso no mundo. Quem obtém destaque não é o subordinado e sim o líder. Quem consegue

maior satisfação é o que vai na frente e não aqueles que o seguem. Por isso mesmo, seja fiel ao seu próprio mapa e não aos mapas sociais pré-determinados.

O vitorioso é o que sabe criar novos caminhos, e não o que usufrui das migalhas deixadas pelos outros.

Enquanto escrevo este capítulo do livro, ainda em 2014, recordo-me dos comentários de vários leitores do meu blog, subscritores do meu canal do YouTube, clientes e fãs no Facebook. Todos sem excepção, mostraram-se extremamente surpresos pelas minhas conquistas neste ano. E não é para menos.

Esta realidade leva-me à segunda fase mais desafiadora nesta nova carreira. Esta fase surge logo após ter concluído a minha formação e certificação internacional em

Coaching, Mentoring e Holomentoring®. Mantendo a minha meta global (ajudar o maior número de pessoas a transformar as suas vidas), tive que traçar uma estratégia que me permitisse entrar no mercado de forma sólida e rápida.

Com a estratégia criada e com o meu mapa em mãos, passei à acção e rapidamente os resultados começaram a chegar.

Comecei por criar a metodologia Luis Alves – Life Performance®, desenvolver o meu blog, os perfis das redes sociais e um canal de vídeo no Youtube. Posteriormente lancei os meus pacotes de desenvolvimento humano que, nesta data, já contabilizam mais de oitocentas horas em sessões privadas.

Assim que a estrutura base foi criada, tive a oportunidade para elevar ainda mais a

fasquia e prossegui com a publicação de sete livros, formatei novos programas e fiz ainda formação e certificação internacional em PNL (Programação Neurolinguística), Hipnoterapia e Lei da Atracção.

Com estes frutos devidamente colhidos, consegui ainda reservar um mês de férias em Portugal, altura em que tive o prazer de ser padrinho de casamento da minha irmã.

Aos olhos dos cépticos, acredito francamente que tudo isto pareça demais para alguém conquistar sozinho, mas assim foi. A verdade é que cada meta que conquistei em 2014 foi fruto desta mesma matriz do sucesso que consigo estou a partilhar.

Acredito que neste caso específico, a estratégia, foi o ponto mais importante de todos. Sem ela, eu jamais conseguiria fazer

a gestão eficaz do meu tempo e colher tantos frutos.

Além de tudo isto, tracei também estratégias pessoais que me trouxeram equilíbrio e energia para suportar todas as conquistas profissionais. Adoptei por isso mesmo o hábito diário de fazer meditação cerca de vinte a trinta minutos e algum tipo de actividade física pelo mesmo período.

Consegui ainda criar o hábito de ler pelo menos uma hora por dia, comparecer a palestras online três vezes por semana e participar em vários seminários ao longo do ano.

Como vê, a criação do seu mapa é possível através da formatação de uma estratégia. Ela é o guia que lhe permitirá manter sempre o mesmo rumo, mesmo que tempestades venham a surgir no seu

caminho. A estratégia é a ferramenta mais poderosa das pessoas de sucesso. Tenha sempre um mapa baseado na sua estratégia em mãos, em todos os passos da sua vida.

Neste momento, tem já a ideia, o desejo, a fé, a imaginação, o sentimento e agora a estratégia. Está preparado por isso mesmo, para saber com precisão qual o caminho a trilhar e seguir em frente para o próximo passo.

SEXTA LIÇÃO:

“A Estratégia é o que diferencia os vencedores dos derrotados. Se deseja ser uma pessoa de sucesso, crie uma estratégia para cada aspecto da sua Vida. Assim, terá sempre em seu poder, o mapa que o levará à vitória.”

CAPÍTULO 7

PLANEAMENTO: O

CAMINHO

PLANEAMENTO: O CAMINHO

Após ter criado o seu mapa, deverá começar a planear o passo-a-passo da sua caminhada e reflectir sobre as várias etapas até chegar ao seu destino. O planeamento na matriz do sucesso representa o caminho que irá fazer.

Recorde que apesar de ter já criado o seu mapa mental, este mapa apresenta várias alternativas de rota. Deverá, por isso mesmo, estudar todas as estradas e atalhos, enquanto tenta prever os desafios que se poderão apresentar. Aí poderá escolher com o máximo vigor qual o caminho que irá percorrer.

Da mesma forma que um alpinista escolhe os seus equipamentos apenas depois de estudar a montanha que irá escalar, você

deverá focar as suas energias na análise do seu terreno, e só depois no tipo de acessórios que lhe ajudarão a atingir o cume. Esta é a fase no Coaching e no Mentoring chamada de traçar o plano de acção.

O plano de acção, que já referi algumas vezes ao longo deste livro, serve como um roteiro. Tal como numa peça o actor estuda o seu papel, deverá criar e estudar este roteiro com afinco para assim alcançar a confiança necessária que o levará a tomar a decisão de dar o primeiro passo no terreno. Essa decisão (que falarei no próximo capítulo) deve ser devidamente fundamentada, com toda a sabedoria.

O planeamento é o passo da matriz do sucesso que lhe permite adquirir essa mesma sabedoria. Afinal, se souber exactamente qual o caminho que vai seguir,

terá em seu poder a capacidade de tomar decisões assertivas e gerir qualquer conflito que possa surgir de surpresa. Costuma-se dizer que “homem prevenido, vale por dois”. O conceito aqui é precisamente esse: preparação resulta em força e resistência a dobrar.

“Saiba que são as suas decisões, e não as suas condições, que determinam o seu destino.”

Anthony Robbins

Algo que tento sempre fazer nesta fase é garantir que as perdas de tempo sejam mínimas ou inexistentes. Sempre evitei prolongar algo, apenas porque as pessoas podem desconfiar da validade dos resultados, se estes chegarem com rapidez.

Na minha visão, se conseguir fazer algo com qualidade em pouco tempo, significa que o

meu património de maior valor (o tempo) pode ganhar juros. Isto significa que posso usufruir de mais tempo útil com a minha família e com os meus amigos, e assim viver em maior equilíbrio.

A tendência global é vermos as pessoas demorarem cada vez mais tempo para cumprir as suas tarefas. De uma forma ou de outra, o ditado: “depressa e bem há pouco quem”, assume novos contornos. Mas ao contrário do que seria esperado, o tempo longo para concretizar uma determinada meta, para mim tem outro nome: preguiça!

Pessoas de sucesso “correm contra o tempo” porque sabem que o tempo é o seu bem mais precioso.

Se deseja alcançar o sucesso, deve eliminar os momentos de impasse e escolher com

determinação o passo seguinte sem “tempo para descanso”. Quem deseja ser vencedor, apenas deve repousar depois de chegar ao pódio.

Um dos motivos pelos quais terminei o ano de 2014 com sete obras publicadas (seis originais e uma tradução), foi precisamente por ter seguido à risca uma estratégia.

Este livro que está a ler, por exemplo, foi iniciado após o Natal e estas linhas que lê neste momento estão a ser escritas apenas a seis horas da passagem de ano.

Se não tivesse uma estratégia definida, ou seja um caminho traçado, estaria provavelmente em sintonia de celebração prolongada. Como pretendo lançar este livro numa data específica que defini, cada minuto conta.

Recordo-me das alturas de colecções, quando trabalhava exclusivamente como estilista. Passava semanas fechado no atelier até terminar todos os modelos.

Pouco tempo reservava para lazer. Se por um lado chegava ao fim do período literalmente exausto, a verdade é que após ter atingido a minha meta (colecção pronta), podia usufruir de um merecido descanso, acompanhado da maravilhosa sensação de missão cumprida.

Pessoas de sucesso seguem o seu caminho sem desviar o olhar um minuto. É a disciplina que os leva à vitória.

Agora chegou a hora de definir o seu caminho. Como no capítulo anterior traçou o seu mapa e conhece já os “Recursos Existentes” e os “Recursos a Adquirir”, comece por pensar na forma como irá

aplicar os recursos que já dispõe, e faça uma reflexão sobre o que deve fazer para adquirir os que ainda estão em falta.

Decida com determinação o que vai fazer a cada passo, analise as várias possibilidades (os atalhos), e firme consigo mesmo o compromisso de manter a disciplina e o foco.

Pesquise sobre a sua meta recorrendo ao estudo da vida de outras pessoas que já conseguiram essa mesma conquista. Conheça cada um dos seus passos e adapte toda essa informação à sua própria realidade.

O sucesso deixa sempre pistas. Por isso mesmo, na maioria das vezes não é necessário “reinventar a roda” e sim estudar as vitórias dos outros.

Crie o hábito de ler autobiografias de pessoas de sucesso. Poderá obter nelas informações valiosíssimas, que irão abrir-lhe as portas para um planeamento eficaz e focado.

Seja sempre curioso e tente aprender com todos os elementos do meio que o envolve. Por vezes, encontrará as respostas para as suas dúvidas nos locais onde menos espera. Mantenha sempre o seu campo visual alargado e a mente aberta à novidade.

Depois de ter o seu plano de acção traçado, chega o derradeiro momento desta jornada: a decisão (que falarei no próximo capítulo).

Equipe-se com tudo o que precisa, vista o seu “uniforme do sucesso” e prepare-se para uma viagem alucinante rumo à vitória.

SÉTIMA LIÇÃO:

“O planejamento é o passo que lhe permite definir o caminho certo a trilhar. Pessoas de sucesso, têm sempre um plano em mãos e seguem-no com rigor e determinação.”

CAPÍTULO 8

DECISÃO: A VIAGEM

DECISÃO: A VIAGEM

Acredito que de todos os passos descritos neste livro, o mais importante e que valida tudo o que foi feito até agora, é a decisão.

Só a partir do momento em que decide avançar é que a sua máquina do sucesso começa a percorrer o caminho da vitória. O momento da decisão é o início da viagem.

Perceba que de nada adianta ter uma ideia poderosa, o desejo da sua concretização, a fé, a imaginação, a estratégia e o planeamento, se não colocar em prática tudo o que já formatou na sua mente.

Pessoas de sucesso sabem que a materialização dos seus sonhos, só se torna possível após tomarem a decisão de dar o primeiro passo.

Nesta fase é natural sentir-se impaciente, afinal está a aproximar-se com uma velocidade vertiginosa da concretização dos seus sonhos.

Esta energia que mexe com todo o seu organismo é o sinal claro de que várias transformações já aconteceram dentro de si. Chegou agora o momento de começar a projectar para o mundo físico, cada uma dessas fontes de energia.

“Deve-se pensar muitas vezes, deve-se decidir de uma só vez.”

Públio Siro

Assim que começa a projectar a energia da sua ideia inicial para o plano terreno, muita coisa muda à sua volta.

Se estiver convicto das suas ambições, e acima de tudo sentir-se merecedor, passará

a assumir uma nova postura e começará a atrair para a sua vida pessoas e circunstâncias que serão os facilitadores da concretização das suas ambições.

A partir do momento em que decide seguir na sua escalada, parece que tudo o que ficou para trás deixa de fazer sentido. Se o seu foco estiver aprumado, sentirá uma força invisível que o puxa para a linha da meta.

À medida que avança na sua jornada, os seus passos tornar-se-ão mais leves, fluidos e qualquer fricção inicial será extinta.

Perceba que é com a repetição que a nossa mente elimina o medo e passa a assumir novos hábitos de forma natural.

Seja firme nos seus passos e deixe que o caminho se vá abrindo à sua frente de forma

gradativa. Não queira chegar ao seu destino antes do tempo. Saiba ser paciente.

É importante que perceba que tudo acontece quando tem que acontecer. Trazer o medo e a dúvida para esta nova realidade que está a criar com entusiasmo, apenas o fará recuar e colocar em risco tudo o que já conquistou até aqui.

As suas emoções são sem dúvida parte integrante de quem você é. Não existe forma de dissociar as boas e más emoções da sua mente. A compreensão disto fará toda a diferença na forma como irá lidar com as oscilações do seu terreno vivencial.

Pessoas de sucesso sabem que as emoções podem representar inimigos ou aliados. Tendo consciência desta característica humana, elas focam-se em tudo o que é positivo e reverterem a energia do negativo

em impulso para avançarem com maior determinação.

Na fase final do passo a passo da matriz do sucesso, irei dedicar um capítulo exclusivamente às emoções. Para já, foque-se apenas na jornada que iniciou e no destino que pretende alcançar. Nada mais importa neste momento.

Nada nem ninguém tem o poder de o desfocar, se você estiver a seguir os seus impulsos com bases sólidas e dignas.

Recordo-me de uma fase na minha vida, onde tinha tudo para seguir em frente mas o medo falou mais alto.

Nessa altura, estava motivado, tinha a certeza do que desejava e conhecia em profundidade o caminho a seguir. Mas, na hora mais importante, a hora da decisão,

confesso que fiquei estático e simplesmente não consegui avançar.

Isto ocorreu porque dei ouvidos aos que estavam à minha volta e que não compreendiam a minha visão. Mais tarde, retirei as lições necessárias e fiz comigo mesmo o compromisso de não permitir jamais que o medo me impedisse de atingir os meus objectivos.

Mesmo assim, os resultados da minha inacção trouxeram um sabor amargo que demorou algum tempo para dissipar-se.

Após esse acontecimento, que causou um forte impacto emocional na minha Vida, tentei culpabilizar tudo e todos à minha volta, mas a verdade é que, era eu o único responsável pelo desmoronamento do meu próprio sonho.

Fui eu que optei por não tomar a decisão que me levaria ao caminho do sucesso. Assim que tomei consciência do poder da minha auto-responsabilidade, a minha Vida nunca mais foi a mesma.

A partir desse momento passei a recordar com frequência todas as minhas conquistas passadas. Desse comportamento obtive motivação constante e uma fé inabalável nas minhas capacidades.

Tentei igualmente traçar o roteiro que me havia permitido obter tais recompensas e passei a seleccionar com cuidado, todos os elementos que permito que entrem na minha vida. Desde esse dia, sigo sempre esta matriz do sucesso que consigo estou a partilhar.

No momento em que uma decisão é tomada, estamos a instruir a nossa mente

que chegou o momento de agir. A partir daí todo o nosso organismo fica alerta e preparado.

Curiosamente, sempre que assumimos o arranque da nossa jornada no terreno, é comum percebermos que os nossos cinco sentidos se tornam mais apurados e precisos.

Sentimos igualmente que uma estranha química invade o nosso subconsciente e que todos os elementos que não são úteis neste momento são “arrumados no sótão”.

Em cima da nossa mesa de trabalho mental, reunimos tudo o que nos irá ser útil até ao fim da viagem e, sem pensar, caminhamos com paixão e coragem.

A viagem não tem prazo definido. Ela pode ser curta ou longa. Muitas vezes, o tempo

de duração não depende de nós e sim das circunstâncias do acaso.

Independentemente disso, existe um poderoso atalho que permitirá acelerar a sua travessia e, assim abraçar com maior brevidade a glória. Esse atalho chama-se Conhecimento, e falarei sobre ele no próximo capítulo.

Algo importante a recordar neste capítulo é que sem a decisão não existe a acção, e sem a acção não existe a conquista.

Imagine que esteve focado durante um longo período em ganhar um prémio num jogo de azar. Talvez tenha sido a lotaria, o totoloto, euromilhões, mega sena ou uma partida de poker numa mesa de casino.

A acção aqui pode ser representada por duas partes, a parte em que joga (pois só

jogando adquire a possibilidade de poder ganhar) e o momento em que estabelece um destino para o dinheiro que irá ganhar.

Se procura abundância financeira, ou se o seu sonho envolve dinheiro ou bens materiais, cuidado. Existem duas decisões importantes a tomar: decidir conquistar e decidir manter e conservar.

Já reparou que a maioria das pessoas de classe baixa ou classe média que ganha um prémio de milhões de euros, reais ou dólares, e que mantem os seus pensamentos no mesmo nível anterior, em pouco tempo perdem tudo? Isto acontece por três motivos: falta de planeamento, falta de decisão e falta de conhecimento.

Esse grupo de pessoas não soube criar uma estratégia de crescimento contínuo para esse dinheiro. Continuou a gastar como se

não houvesse amanhã e rapidamente ele fugiu-lhe das mãos.

Por incrível que pareça, o dinheiro quase sempre volta para as mãos dos que já possuem abundância financeira. A mente desse grupo de pessoas trabalha nesse sentido vinte e quatro horas por dia, sete dias por semana.

De nada adianta querer atingir algo, se depois não souber ser suficientemente autónomo para manter o que conquistou. Por isso mesmo, tenha consciência de que a decisão é importante, não apenas até à conquista, mas também após chegar ao topo.

Acredito que um dos principais motivos de frustração no mundo tem a ver não com a incapacidade de conquistar, mas com a incapacidade de manter.

Quase todos nós já tivemos várias conquistas ao longo da vida mas, assim que “tocamos no ouro”, tornámo-nos desleixados e essa conquista escapou rapidamente da nossa vista.

Sendo assim, ao decidir seguir em frente na sua viagem, guarde sempre uma boa quantidade de energia para que a sua vitória possa prolongar-se e dar origem a novas ideias, novos sonhos e novas conquistas.

Lembre-se ainda que o facto de tomar a decisão de percorrer o seu caminho, não lhe garante uma data. Não deixe a impaciência deitar tudo a perder e saiba aceitar os atrasos que podem eventualmente surgir.

Tente lutar por um prazo específico mas não baixe os braços se ele for ultrapassado. A viagem durará até ao dia em que chegar ao

seu destino e, isso pode demorar uma semana, um mês, um ano, cinco anos, dez anos ou mais.

A única garantia que posso dar-lhe, é que se mantiver o seu foco e souber ser paciente, as portas inevitavelmente abrir-se-ão.

Apenas os pacientes e sábios conseguem usufruir de prosperidade na vida. Por isso mesmo, saiba dar tempo ao tempo. Quando você estiver preparado para receber o seu prêmio, esteja certo de que o universo lhe trará o que busca.

Agora que a sua semente já deu origem a uma árvore, chegou o momento de estender os seus ramos e começar a preparar as suas flores. Serão elas que irão mais tarde trazer-lhe os frutos. Lembre-se que a viagem pode ser tanto ou mais interessante do que o destino.

OITAVA LIÇÃO:

“A Decisão é o que nos permite iniciar a travessia para a vitória. Pessoas de sucesso sabem que sem acção não existem resultados.”

CAPÍTULO 9

CONHECIMENTO: A FERRAMENTA

CONHECIMENTO: A FERRAMENTA

O conhecimento é a fonte da sabedoria. Ao contrário de outros autores, coaches e mentores, não acredito que a aquisição de novos conhecimentos deva aparecer antes da decisão.

Existem vertentes que afirmam que antes de iniciarmos a caminhada, devemos primeiro adquirir os conhecimentos necessários (Recursos a Adquirir) e só depois iniciar a viagem.

Acredito acima de tudo na gestão de tempo. Algo que sempre tentei ao longo da minha vida foi perder o menos possível desse precioso recurso. No capítulo da “Estratégia: O Mapa” pedi que enumerasse os “Recursos Existentes” e os “Recursos a

Adquirir” e só agora chegou o momento de correr em busca desses recursos em falta.

Entenda que se tivesse procurado esses recursos antes de iniciar a viagem, provavelmente iria ter à sua disposição muitos elementos que se iriam mostrar desnecessários.

Aqui, a máxima é saber “dançar ao som da música” à medida que ela for tocada. Obter conhecimentos prévios é importante mas, nem sempre, esses conhecimentos são fundamentais para que conquiste os seus sonhos. Evite carregar bagagens desnecessárias e prefira recolher novos elementos ao longo da viagem.

“O conhecimento dirige a prática; no entanto, a prática aumenta o conhecimento.”

Thomas Fuller

Eu sempre tive sede de conhecimento mas, essa vontade louca de saber sempre mais um pouco, foi algo constante e não limitada apenas pelos meus projectos pontuais.

Fazendo o enquadramento com a minha carreira actual, antes mesmo de iniciar a minha formação base em Coaching, Mentoring e Holomentoring, já havia criado a minha marca, a identidade visual, o layout do meu blog, cartão-de-visita e muitos outros elementos.

Se estivesse à espera de terminar o meu curso, teria que aguardar dois meses pelo lançamento dos meus serviços. Assim, e à medida que fui fazendo o curso, preparei toda a infra-estrutura, o que me permitiu arrancar no mesmo dia em que recebi o diploma da certificação.

Ao longo do ano de 2014 e apenas à medida que fui sentindo necessidade, fiz outros cursos, participei em seminários e palestras e complementei a minha bagagem de conhecimento.

Perceba que não fiquei à espera de ter o conhecimento, comecei a caminhada e conforme os desafios, procurei soluções. O conhecimento é a ferramenta do sucesso. É ele que nos permite solidificar cada passo e chegar à vitória com mérito.

Algo que deve igualmente considerar é que nem sempre o conhecimento tem que partir de si. O “Grupo da Fé” é um excelente recurso de conhecimento mas, por vezes, criar uma equipe é a solução sábia e que irá poupar-lhe muitas dores de cabeça.

Por vezes obter conhecimento significa delegar tarefas.

Imagine que o seu sonho é abrir uma empresa de sucesso na área de telecomunicações. Mesmo que já tenha conhecimentos na área, não saberá todos os contornos necessários para fazer o seu projecto voar.

Ao contratar profissionais especialistas em várias áreas dentro do universo do projecto, estará a agregar valor ao seu sonho e, indirectamente, a adquirir conhecimento.

O conhecimento que vai reunindo a partir das várias fontes que tem à sua disposição, é um elemento fundamental na matriz do sucesso.

No passado, confesso que perdi muitas oportunidades porque fiquei à espera de adquirir todo o conhecimento necessário para a caminhada. Hoje, depois de ter retirado todas as lições desse erro, tudo

acontece de forma mais rápida. Prova disso é ter os meus livros distribuídos a nível mundial em menos de 48 horas após o envio para os distribuidores que escolhi como meus parceiros.

Caso estivesse à espera de estabelecer contacto com as livrarias de forma individual, além de perder uma parte substancial do meu maior recurso (o tempo), iria com certeza encontrar vários obstáculos desnecessários.

Ao escolher parceiros de distribuição, uso os seus recursos e acordos em meu benefício. Neste caso toda a infra-estrutura já existente é conhecimento que adquiero de forma indirecta.

A vida está em constante mutação e o que hoje poderemos precisar para avançar, amanhã pode já não fazer sentido. Então,

acredito que não só mais prudente como mais sábio, esperar que os desafios se materializem, para nos focarmos numa solução através da via do conhecimento (directo ou indirecto).

Todos nós somos portadores de “sabedoria divina” quer acredite quer não. Nas nossas células está impresso o código da evolução desde os primórdios da humanidade.

Existem cenários desconhecidos que gerimos com facilidade, mesmo sem sermos especialistas em determinada área. De uma forma ou de outra, existe uma consciência global que nos dá as pistas para percorrer os novos horizontes sem medo.

As forças invisíveis que nos cercam, muitas delas convertidas em leis (como a lei da gravidade), completam as suas tarefas em piloto automático, mesmo sem a nossa

intervenção. Utilizar estas forças em nosso benefício não é apenas uma questão lógica, mas a prova da existência dessa “sabedoria divina”.

Um bom exemplo da utilização destas forças são as centrais de energia eólica. A existência do vento como uma força que não podemos controlar despertou a criatividade do homem, que soube utilizar este recurso com um propósito prático e que beneficia milhões de pessoas em todo o mundo. A esta aplicação chamamos conhecimento.

Basta observarmos o comportamento da própria natureza, de todos os seres vivos, do planeta, do universo, da energia e da matéria, para sermos portadores de conhecimento ilimitado. Se soubermos utilizar esse conhecimento, a maioria das barreiras simplesmente desaparece.

O mesmo acontece com a vida em sociedade. Muitas vezes temos informações dentro da nossa mente que simplesmente não conseguimos explicar.

Uns chamam-lhe instinto, outros chamam-lhe sexto sentido e os mais técnicos chamam-lhe consciência global. Uma rede entre todos os que habitam o nosso planeta semelhante à internet.

Quase tudo o que existe à nossa volta é fruto de uma semente: uma ideia. Tal como já referi anteriormente, elementos que consideramos banais na nossa vida, foram um dia o sonho de alguém.

Também você tem essa capacidade. Através da consciência global adquire o conhecimento necessário para poder materializar algo inexistente.

A consciência global nada mais é do que, a troca de informações através de uma rede não palpável, que trabalha através dos impulsos eléctricos do nosso cérebro. Dispomos de milhares de circuitos neurais que nos ajudam a compreender o mundo.

Sempre que um circuito é activado, existe a libertação de energia. Essa energia, por sua vez, emite uma vibração que se espalha pelo universo. A partir daí existe uma emissão de dados que pode ser facilmente captada por um receptor.

Neste caso, todos nós somos emissores e receptores. Todos nós damos e recebemos, e essa troca, acontece a cada segundo de forma contínua sem darmos conta.

Por isso, muitas vezes somos confrontados com a expressão “parece que me leste o pensamento”. Na prática, o que existe é a

emissão de uma determinada mensagem, que é recebida por alguém que a consegue interpretar e agir em conformidade.

Este conhecimento é sem dúvida o mais poderoso quando procuramos o sucesso. Os conhecimentos técnicos e que podem ser adquiridos pela via do ensino ou pela via da experiência, nada mais são do que a compactação de dados originados na grande consciência global e que promovem o conhecimento divino.

O conhecimento é valioso, apenas e só, se estiver focado no seu objectivo final.

Vou-lhe dar um exemplo de foco aliado à consciência global. Confesso que não sou amante de futebol. Todo o conhecimento acerca dessa modalidade desportiva chega-me pelos jogos que vejo da selecção nacional do meu país.

Se as competições acontecem a cada dois anos, seria natural dizer que não percebo quase nada sobre os trâmites técnicos deste desporto.

No entanto, não é incomum tornar-me um “treinador de bancada”, sempre que estou a vibrar pela minha selecção.

O leitor, independentemente de ser adepto pontual ou regular, já deu por si a vestir precisamente a mesma camisola de “treinador de bancada”.

Nos momentos em que a nossa equipe está a perder, encontramos mil e uma soluções para que os atletas cheguem à vitória.

Isto acontece por dois motivos: primeiro porque estamos absoluta e totalmente focados na vitória, segundo porque pelo nosso envolvimento na consciência global

dos fãs, rapidamente conseguimos ver as soluções através da rede de conhecimento.

E pergunta o leitor: E porque é que o treinador não consegue ter acesso a esse mesmo conhecimento? O treinador tem acesso a essa consciência, o problema é que ele está a lidar com algo nocivo para a materialização do seu sonho: o medo de perder.

As emoções, mais uma vez, aparecem como principais condicionantes para a vitória ou para a derrota. Por isso mesmo, irei desenvolver a temática das emoções, como um passo da própria matriz do sucesso.

Seguindo o mesmo pensamento sobre o exemplo que acabei de dar, muitas vezes o conhecimento necessário para a conquista dos nossos sonhos está disponível na nossa mente, sempre que dele necessitarmos.

Se não acredita, basta ver cinco minutos de um programa de economia, política ou literatura. Rapidamente, e sem dar conta, vários elementos sobre essa área são “despertados no seu subconsciente”.

Isto acontece porque a informação existe, seja ela fruto de experiências passadas pessoais, ou experiências de outras pessoas.

Em relação à sua viagem acontece exactamente o mesmo. Excluindo os conhecimentos técnicos que são obtidos exclusivamente pela investigação ou estudo das respectivas áreas, a maioria dos desafios que aparecerão no seu caminho, podem ser ultrapassados através da reunião da sua mente com essa sabedoria inata.

Recorde o capítulo da “Imaginação: A Meta” quando lhe falei da meditação.

Para encontrar as soluções para os seus problemas, a visualização através da meditação é a melhor ferramenta que conheço.

Repita o passo-a-passo que partilhei anteriormente para a meditação mas, desta vez, concentre-se em dois pontos: a sua meta e o problema.

Tente estabelecer uma conexão entre os dois. Certamente irá perceber que se existe um obstáculo, não conseguirá fazer a ligação rapidamente. Seja paciente porque um “insight” surge quando atinge clareza e paz na sua mente.

Ao observar o que precisa de fazer para transpor esse elemento que está no meio do caminho (entre onde você está e onde pretende chegar), quase por “magia” as respostas começarão a implodir.

A meditação pode ser usada para as mais variadas situações, mas é nesta fase do conhecimento que ela se revela como uma ferramenta importante no caminho do sucesso.

A reflexão e o “brainstorming” podem igualmente ajudar mas, se não tem tempo a perder e quer alcançar a vitória rapidamente, use a meditação com a visualização como estratégia de conhecimento.

A meditação serve, como já vimos, para o ajudar a visualizar a sua meta, para o auxiliar a encontrar uma solução para um problema, ou então pode ser usada para aceder à rede de “consciência global” como um motor de pesquisa de conhecimento.

À medida que vai utilizando a prática da meditação com maior frequência, sentirá

que cada vez que entra num estado de equilíbrio mental, poderá ir ainda mais além. Experimente várias técnicas de meditação. A meditação pode ser equiparada a uma visita a uma recheada biblioteca ou então uma sessão de pesquisa “no Google”.

Pessoas de sucesso acedem ao conhecimento a qualquer momento, seja ele o conhecimento próprio, ou o conhecimento divino ou superior.

A sabedoria nesta escalada é um património que nunca será perdido. É do conhecimento popular que “O saber não ocupa lugar”, isto significa que temos capacidade ilimitada de armazenar conhecimento.

Este património de conhecimento que cada um de nós vai construindo dia após dia, é o que separa os vencedores dos derrotados.

Assim sendo, a prática de obter conhecimento, deverá ser algo diário na sua vida para que possa estimular a sua mente e atingir um nível superior digno de um autêntico vencedor.

Uma forma de o fazer é tentar estar por dentro de todos os acontecimentos globais através da consulta de jornais e revistas. Tente dominar um pouco de cada área da vida, pois a curto ou médio prazo, pode ser essa a chave que abre a porta do sucesso.

Os conhecimentos técnicos, por sua vez, e tal como referi anteriormente, devem ser adquiridos à medida que forem necessários. Não perca tempo a querer saber tudo até ao mínimo detalhe.

A conquista do seu sonho irá trazer-lhe nova sabedoria pela via da experiência. Essa sabedoria, por sua vez, irá servir a alguém

no futuro que estudará o seu legado. Todo e qualquer conhecimento técnico nada mais é do que os frutos da experiência de alguém no passado.

Torne-se especialista no seu sonho, mais do que numa área específica. Reforce o conhecimento do que pretende, da sua imagem mental e elimine qualquer dúvida que exista dentro da sua mente.

O conhecimento detalhado do seu sonho é a melhor ferramenta para o sucesso.

Por tudo isto, “visite” frequentemente o cenário da vitória. Faça-o diariamente. É a repetição que fará com que os obstáculos desapareçam. Junte o conhecimento absoluto do que deseja com o conhecimento divino e o conhecimento técnico que adquiriu, e terá aqui a fórmula para o sucesso rápido.

Estamos a escassos momentos de terminar a matriz do sucesso. Prossiga agora na sua jornada com um novo ingrediente: persistência (algo que falarei no próximo capítulo).

NONA LIÇÃO:

“Todas as formas de conhecimento são bem-vindas. Pessoas de sucesso sabem que o conhecimento é a chave da vitória”.

CAPÍTULO 10

PERSISTÊNCIA: O ESCUDO

PERSISTÊNCIA: O ESCUDO

A persistência é a “cereja no topo do bolo”. Sem ela, raramente conseguirá sair vitorioso. A persistência é um elemento que serve como escudo ou armadura, se assim o entender. É ela que lhe permite manter a convicção e não desistir até que o prêmio esteja nas suas mãos.

“Transportai um punhado de terra todos os dias e fareis uma montanha.”

Confúcio

No meu caso, a minha persistência é chamada por quem me circunda de “teimosia”. A única coisa que quem não compreende a minha caminhada consegue vislumbrar, são as minhas tentativas, uma atrás da outra até que acabo por conseguir tudo o que pretendo.

A persistência é nada mais, nada menos, do que a armadura do guerreiro. A espada que desbrava um caminho cercado por plantas venenosas. Pode ser ainda a sabedoria na sua forma mais interessante. Recorde quando no capítulo anterior falo do conhecimento absoluto do seu sonho.

Se sabe com todos os detalhes os contornos do que deseja, a persistência surge como o resultado das suas aspirações.

É através deste tipo de postura que conseguimos combater as “ervas daninhas”. A persistência é um elemento de convicção e que traz a certeza de que sairemos inevitavelmente vitoriosos.

É ela que, igualmente, nos dá o poder de aprender após cada queda e de retomar a caminhada com mais força e determinação.

O escudo que mais utilizo quando os inimigos visíveis e, especialmente, os invisíveis (as emoções) surgem, é dialogar comigo mesmo. Poderia até dizer discursar, pensar alto, falar sozinho ou o que bem entender.

Sempre que estou já em passo acelerado na minha jornada, não é incomum recorrer ao hábito de conversar com o meu “Eu” interno sobre o meu sonho.

Recordo-me que há alguns meses atrás, corria em busca de estabelecer uma parceria com a revista de desenvolvimento humano mais popular em Portugal, a Zen Energy. A minha meta era ser colunista da publicação.

Antes mesmo de perceber o que seria necessário para concretizar esse meu objectivo, além de uma mente criativa e

fluência nas palavras, fiz a mim mesmo várias “entrevistas” como se estivesse a descrever os artigos que já havia escrito para a revista nesse meu sonho.

Esse hábito diário, e por vezes repetido sem cessar ao longo do dia, permitiu que conhecesse com precisão a minha meta e criasse assim um escudo de persistência que me protegeu ao longo do caminho.

Dois meses depois, foi publicado o meu primeiro artigo na revista. A meta foi concretizada e, tenho plena consciência, de que o hábito de exteriorizar o meu sonho através das palavras, fez toda a diferença.

Este hábito deve ser realizado em local privado, não vai certamente querer que os seus amigos e familiares o vejam e acreditem que está a “ficar louco”.

Ao longo de todos os passos desta matriz, a privacidade deverá ser o seu maior trunfo. Conheça-se a si mesmo, mas evite dar a conhecer os seus projectos “ao mundo”, antes de eles atingirem um estado de maturidade.

Em vez disso, presenteie todos após ter obtido o tesouro que busca. Dessa forma terá argumentos válidos para não ser criticado, afastando assim olhares indiscretos e cargas negativas.

Pessoas de sucesso sabem que o silêncio é um forte aliado. A origem da sua persistência vem apenas do diálogo interno, aliado á chama ardente do seu desejo pela vitória.

É curioso que ao longo da escrita deste livro, vários foram os momentos de diálogo interno a que recorri. Frequentemente usei

também a exteriorização desse mesmo diálogo com uma voz forte e pujante para me orientar ao longo destas páginas.

No caso deste livro, a organização dos capítulos, as histórias que consigo estou a partilhar e o conteúdo de uma forma geral, foi surgindo através do diálogo interno e externo comigo mesmo.

De forma persistente, recorri à visualização de uma plateia, que estaria presente num seminário “A Matriz do Sucesso”, e comecei a dirigir-me a ela. Estudei as possíveis reacções, estudei o meu tipo de linguagem, o conteúdo e rapidamente o texto começou a fluir.

Existem imensos autores que passam para o papel toda e qualquer ideia que surge na sua mente e só depois começam a organizar esse “emaranhado” de pontas soltas.

No meu caso o meu bloco de notas é mental. Repito as minhas ideias em voz alta centenas de vezes até que elas façam sentido. Só no momento em que sinto o meu corpo vibrar e reagir às palavras é que firmo as sílabas no papel.

Este meu hábito tem sido uma ferramenta poderosíssima nos últimos anos. Felizmente, tenho toda a privacidade que necessito para passar o dia a falar “sozinho”, se assim o entender.

Aconselho o leitor a procurar também o seu ambiente de “batalha”. Evite galopar em solo agreste. Procure sempre trilhar em locais onde terá a ausência de elementos externos que podem prejudicar a sua performance.

Outro conselho que lhe deixo e que fez toda a diferença na conquista dos meus “troféus”

é: deixe de se queixar! Não gaste o seu tempo a lamentar-se, a desculpar-se a justificar-se. Os vencedores aceitam a vida tal como ela é e focam-se em soluções.

Se gastar as suas energias a criticar as circunstâncias desafiadoras da vida e a tentar colocar a culpa nos outros, estará apenas a enganar-se a si mesmo.

Os guerreiros não têm medo dos adversários, eles preocupam-se apenas na estratégia que os fará vencer a batalha. Não seja uma “vítima”, normalmente elas não fazem parte da equipe vencedora.

Pessoas de sucesso não reclamam, elas aceitam os desafios como oportunidades de crescimento e usam a força das adversidades para impulsionar com maior vigor as suas conquistas.

A persistência, por vezes, é ainda confundida com a estupidez. Sim, porque de forma geral “os outros” quando observam alguém falhar e a continuar a tentar, normalmente consideram o comportamento incomum.

Infelizmente é esse o maior grupo de pessoas que habita neste planeta, o grupo que crê que se algo não funciona na primeira tentativa, o natural é desistir.

Vivemos numa sociedade que se arrasta pelo fracasso, pela frustração e pela prisão a um sistema criado para obter reféns. Não podemos fechar os olhos e fingir que o capitalismo não existe.

Não podemos ignorar que existe uma “cadeia alimentar” de poder, onde só os que estão no topo se podem deliciar com caviar e champagne francês.

Peço-lhe que guarde dentro de si o conhecimento de que ninguém chegou ao topo por acidente. Independentemente da crença que tem relativamente às pessoas com abundância financeira, tenha a certeza de que os “tronos” só foram ocupados após duras batalhas, onde a persistência desempenhou um importante papel de defesa.

“O homem não teria alcançado o possível se, repetidas vezes, não tivesse tentado o impossível.”

Max Weber

O que nos impede de ver no sucesso dos outros o fruto do mérito, é nada mais, nada menos, do que o medo de falhar. O medo, juntamente com outras emoções negativas que irei falar seguidamente, criam a ilusão de que o poder da conquista é algo que acontece fruto do acaso ou da “sorte”.

Pessoas de sucesso sabem que a sorte não é furtuita, ela apenas se manifesta se soubermos criar as condições necessárias.

Assuma o destino que pretende alcançar como algo merecido. Sinta-se parte de algo superior onde tudo pode coexistir em pleno equilíbrio.

A persistência é um forte aliado na materialização de momentos de sorte.

Não se anule, não permita que a derrota se sobreponha à sua sede de vencer. A vitória é a recompensa do trabalhador, e sem trabalho, a vida não tem tempero. Arregace as mangas e crie uma obsessão saudável pela conquista dos seus sonhos. Não deixe que existam limites na sua mente.

A vida é constituída pela materialização das ideias de muitos e as suas ideias são

também um contributo para esta experiência terrena. Lembre-se que o próprio céu já não é um limite, o homem sonhou e este já foi conquistado. Em breve, seguir-se-á o espaço e com isto, o conceito de limite ganhou novos contornos.

Não permita que a sua fé seja abalada por uma queda. A queda é apenas um processo de aprendizagem para ganhar resistência e força. O seu sonho está a minutos de ser concretizado.

DÉCIMA LIÇÃO:

“Pessoas de sucesso sabem que a persistência é uma espada afiada e um escudo que os acompanha nos momentos decisivos da batalha pelos seus sonhos.”

CAPÍTULO 11

EMOÇÕES: INIMIGOS OU

ALIADOS

EMOÇÕES: INIMIGOS OU ALIADOS

A Matriz do Sucesso jamais estaria completa sem falar na importância das emoções humanas. Utilizando a analogia ao campo de batalha, as emoções podem representar inimigos ou aliados.

Existem dois grupos distintos de emoções. O primeiro, e para usar novamente o mesmo tipo de linguagem, são o nosso exército. O segundo, por sua vez, é o exército do nosso oponente.

As emoções positivas permitem transformar um fraco num líder absoluto, que tem a seu comando centenas de soldados dispostos a “dar a vida” pela sua causa. As emoções negativas, por sua vez,

tornam fraco todo o pelotão que se rende ao inimigo.

Sou defensor da teoria que diz que a nossa mente é como um recipiente vazio no que diz respeito às emoções. Para melhor lhe explicar este conceito, peço que imagine que esse recipiente, tem capacidade de conter um litro de líquido no seu interior. Este conteúdo deverá ser chamado de “carga emocional suportada”.

Tendo esse recipiente um limite, imagine que nele colocamos dois líquidos distintos, que não se misturem (como a água e o azeite). Continuaremos a ter na soma dos dois elementos o máximo de um litro (100% da carga emocional).

O líquido que estiver em maior quantidade no seu recipiente emocional será aquele que dominará o outro. Supondo que a água

é o seu exército e o azeite o inimigo, se aumentar a sua quantidade de água o suficiente, o azeite irá transbordar e será eliminado da equação.

Obedecendo a este princípio, se a sua mente estiver com uma quantidade de emoções positivas acima de 50%, o seu inimigo (as emoções negativas) será eventualmente derrotado.

Agora imagine que se apresenta na sua jornada com 90% ou mais de emoções positivas. O seu inimigo correrá assim que você se aproximar da frente de batalha!

O que prefere: Caminhar com a segurança do seu exército privado, ou trilhar o caminho desprotegido e sujeito aos ataques do inimigo sem defesa possível? Pensamentos e emoções positivas são essenciais ao sucesso.

Muitos de nós confunde emoções negativas com as emoções relacionadas ao sentido protector humano.

Todos nós, sem excepção, possuímos instintos de sobrevivência. O problema é que esses instintos ao longo da história criaram associações neurais que, eventualmente, formaram crenças globais (paradigmas sociais).

Não é incomum vermos, por exemplo, o medo camuflado de protecção contra o perigo.

Pessoas de sucesso não temem o desconhecido, pois sabem que são elas as responsáveis pela criação da sua própria realidade.

Existem diversas emoções que podem ser englobadas em cada um dos grupos: dos

inimigos e dos aliados. Irei utilizar apenas sete em cada um dos grupos, porque acredito que são de facto as que mais ajudam ou prejudicam na aplicação desta matriz do sucesso.

Entenda que a gestão das emoções é realizada pelo seu centro de comando, o que significa que é a sua palavra de ordem que ditará o que pode ou não habitar, no seu recipiente emocional.

EMOÇÕES NEGATIVAS: INIMIGOS

- Medo
- Ciúme
- Ódio
- Vingança
- Ganância
- Superstição
- Raiva

EMOÇÕES POSITIVAS: ALIADOS

- Desejo
- Fé
- Amor
- Paixão
- Entusiasmo
- Gratidão
- Esperança

Apesar de esta ser apenas a “ponta do iceberg” de cada um dos polos emocionais, acredito que compreenderá precisamente quais os pontos a relevar em cada exército.

Perceba que em ambas as listas, não vê apenas emoções pontuais, mas aquelas que criam fortes raízes e que interferem, positiva ou negativamente, na nossa postura vivencial. Ambos os grupos possui soldados fortes e robustos e cada um tem os seus atributos para a “batalha”.

Inimigo nº1: Medo

O medo é um soldado perspicaz. Ele conhece profundamente a arte da camuflagem. Aparece sem darmos por ele e quando finalmente dá a cara, ocupa um território grande demais, obtendo vantagem rápida sobre o nosso ataque. O medo é sem dúvida o inimigo que nos exige maior respeito.

Inimigo nº2: Ciúme

O ciúme é outro soldado poderoso. Ele tem a capacidade para despertar uma parte de nós que, muitas vezes, desconhecemos. Pode igualmente ser o responsável por chamar outros soldados “infiltrados” no nosso pelotão. É um inimigo que deve ser evitado em qualquer campo vivencial.

Inimigo nº3: Ódio

O ódio é o soldado mais tumultuoso. É aquele que tem a capacidade para

destabilizar qualquer tática defensiva ou ofensiva do nosso exército. Provoca desorientação, torna o ambiente pesado e, frequentemente, causa-nos uma forte cegueira temporária. É o soldado com maior energia que iremos conhecer.

Inimigo nº 4: Vingança

A vingança é o soldado que nos leva a cometer os maiores e mais penosos erros de estratégia. A sede de vencer a todo o custo, por vezes, faz com que deixemos para trás todas as nossas armas. Sem elas, a vitória torna-se quase impossível. É um soldado impulsivo e que nos deixa despreparados.

Inimigo nº5: Ganância

A ganância é o soldado traiçoeiro. Quando surge no campo de batalha, faz-nos acreditar na sua debilidade física e quando acreditamos na nossa superioridade, ele

ataca com toda a garra e determinação. É um soldado que devemos evitar a todo o custo.

Inimigo nº6: Superstição

A superstição é um soldado que nos leva a crer no oculto, nas maldições e que causa choque imediato na nossa postura de guerreiro. Tememos algo que não vemos e essa crença leva-nos à derrota. Este é um soldado que apenas existe se você acreditar nele, caso contrário, ele não representa qualquer perigo.

Inimigo nº7: Raiva

A raiva é o soldado primo da vingança. Ele desperta todos os nossos defeitos e fraquezas. É um elemento poderoso no corpo inimigo que pode deitar qualquer estratégia por terra. Não queira proximidade com este soldado pois o seu veneno é mortal.

Depois de conhecer cada um dos principais elementos do exército inimigo, chegou a vez de se focar no seu próprio batalhão. Saiba reconhecer quais as armas que tem à sua disposição nesta caminhada pela vida que sempre desejou.

Aliado nº1: Desejo

O desejo é um soldado valente, é aquele que incentiva os outros soldados com gritos de motivação e impulsiona a vitória. Este deverá ser o soldado da linha da frente da batalha, pois todos o respeitam e seguem os seus passos. O Desejo é quem traz energia a todo o seu exército. Este elemento “assusta” o inimigo pela sua determinação e força. Deverá ser o seu melhor amigo.

Aliado nº2: Fé

A fé é um soldado bravo e seguro de si mesmo. É aquele que não acredita em nada mais do que a vitória. Este soldado lembra-

lhe a cada minuto que o seu prémio está próximo e que não vale a pena desistir nos momentos difíceis. Este aliado fortalece o seu exército pela união de esforços, é ele que consegue manter uma só voz em direcção à linha da meta. A fé deverá estar sempre ao seu lado para que nunca baixe os braços e acredite, até ao último minuto, no seu sucesso.

Aliado nº3: Amor

O amor é o soldado que nos conforta nos momentos decisivos da nossa batalha. Ele é compreensivo, sabe ouvir-nos e traz frequentemente elogios que nos fortalecem o coração e a mente. É pela presença deste soldado, que nos sentimos dignos, que nos aceitamos tal como somos e agradecemos pela vida que temos. É igualmente pela sua existência, que sabemos que a nossa meta é especial e com um amplo significado. Este é o soldado que caminha sempre ao seu lado.

Aliado nº4: Paixão

A paixão é um soldado precioso. É ele que nos permite irradiar energia durante toda a caminhada. Quando se faz presente, ilumina tudo e todos. A paixão é um elemento essencial quando precisamos de motivação constante e força para vencer. Este é o soldado que, juntamente com o amor, deve caminhar sempre ao seu lado.

Aliado nº5: Entusiasmo

O entusiasmo é um soldado alegre e feliz. Ele está constantemente motivado e o seu sorriso inspira tudo e todos. Quando este poderoso aliado caminha por perto, os inimigos temem o seu exército pois, para ele a palavra derrota não existe. É ele que desperta em todos a força interior que deita por terra qualquer dúvida que se aproxime do pelotão. Ele é o símbolo da certeza e da determinação. Este é um soldado a ter por perto nos momentos decisivos.

Aliado nº6: Gratidão

A gratidão é um soldado abençoado e de bem com a vida. Ele não espera que a linha de chegada seja cruzada para se sentir grato por tudo o que já conquistou. A cada dia, ele lembra-lhe que o presente já contém muita riqueza e que, o facto de reconhecer as pequenas conquistas, aproximam-no dos seus sonhos. É um soldado que consegue ver o campo de batalha com cores vivas e estimulantes. É aquele que quando surge um problema, lembra a todos que desafios maiores foram superados no passado e, por isso, não existe nada a temer. Este é o soldado que você deve ter ao seu lado no início e no final de cada dia.

Aliado nº7: Esperança

A esperança é o soldado que completa o pelotão. É amigo íntimo do desejo e da fé. Ele é o soldado que acende a chama durante a noite e ilumina o campo de

batalha. É um soldado que nunca desiste e aquele que está constantemente a trazer palavras de conforto e a curar as feridas. Sem ele, o nosso exército seria fraco e não teria o mesmo vigor. Ele tem a capacidade para afugentar os inimigos que se tentam infiltrar, e possui um forte escudo que nos protege dos ataques mais severos. É um soldado que deve acompanhar-nos sempre do primeiro ao último minuto.

Agora que falei sobre as principais emoções da sua jornada ,quero que recorde que o seu recipiente emocional, jamais consegue comportar mais de 100% de conteúdo.

Assim sendo, encha-o de emoções positivas (aliados), impedindo que as emoções negativas (inimigos) tenham espaço para entrar.

É imperativo para o seu sucesso que cultive as emoções positivas diariamente. Afaste com determinação qualquer olhar indiscreto e qualquer tentativa de sabotagem, por parte das emoções negativas.

Se a sua carga emocional estiver repleta de boas vibrações, não existe outro destino senão o da vitória.

Para cultivar as emoções positivas, existem vários hábitos, que deve passar a assumir na sua vida diária. Sobre esta rotina falarei no próximo capítulo.

As emoções acompanham-nos desde a ideia até à vitória. Por isso mesmo devemos dedicar-lhes especial atenção. Muitas pessoas com enorme potencial fracassam nas suas investidas, apenas e só, porque permitem que o seu recipiente emocional

seja invadido por emoções negativas nos momentos decisivos.

De nada adianta seguir o passo a passo da Matriz do Sucesso, se simplesmente ignorar este capítulo. As emoções são constantes na nossa vida. Não há nada que possamos fazer para deixar de “sentir”.

Se assim é, a única forma de garantir que elas trabalhem em nosso benefício é estimular e cultivar apenas e só as emoções positivas.

Certamente irá receber “ataques” frequentes dos seus inimigos, e esses momentos serão sempre desagradáveis e de forte impacto emocional.

Em vez de ignorar o ataque, combata-o com o seu pelotão de soldados. Sinta o poder de derrotar um elemento que apenas o tenta

arrastar para o fracasso. Respeite o inimigo, mas não perca tempo à espera que ele venha até si.

Pessoas de sucesso sabem que à medida que vão somando vitórias, o número de ataques de inimigos aumenta. A única forma de reverter a situação é fortificando o seu exército a cada dia.

A forma como abordei este capítulo, como deve calcular, não deverá ser seguida “à letra” ou seja, a batalha a que me referi é uma batalha interior e jamais ela deve passar para o plano terreno.

Existem muitas pessoas que fracassam porque aplicam as suas energias tentando combater os inimigos do plano terreno. Sobre esses elementos, a única forma de os combater é com o seu sucesso.

Some vitória atrás de vitória e perceba que são essas conquistas, que irão mostrar-lhe com clareza quem merece fazer parte da sua vida, e quem deve ser excluído de imediato.

Não lamente a perda de “amigos” na sua escalada do sucesso. Os verdadeiros Amigos com “A” maiúsculo, são os que estarão ao seu lado, independentemente do seu nível de sucesso, prosperidade ou abundância financeira.

Pessoas de sucesso têm um grupo restrito de pessoas à sua volta. Cada elemento desse grupo é um Amigo, companheiro, cúmplice e guerreiro. Todos os outros são meros peões na mesa de xadrez.

Não quero que observe estas minhas palavras com frieza. Esta realidade é comprovada por milhares e milhares de

figuras de sucesso em todo o mundo e ao longo da história. Quanto mais subimos na vida, mais restrito o nosso grupo de convívio se torna. Acredite que isso não é algo negativo, muito pelo contrário!

Quem fica é quem o estima, o respeita e o apoia em todas as suas investidas. Quem parte, são os membros do acaso e das circunstâncias. Esses membros, que partem com maior velocidade do que chegam, não têm qualquer interesse para a sua jornada.

Tal como já referi anteriormente, é muito importante escolher as pessoas que o cercam, esses são os membros do seu “Grupo da Fé”.

Os elementos que não se enquadram nesse grupo são os portadores de sementes venenosas que subtilmente as espalham à

sua frente e que fazem brotar emoções negativas poderosas dentro da si.

Elementos negativos trazem emoções negativas: livre-se de todos eles!

Caso tenha um carinho especial por pessoas negativas, tente inspirá-las a mudar. Por vezes a palavra certa no momento certo, pode transformar uma vida.

Seja você portador de sementes positivas constantemente. Quem as recebe com gratidão são aqueles em quem pode confiar. Quem insiste em permanecer “na sombra” são os que deve evitar a todo o custo.

No caminho do sucesso existem sempre ganhos e perdas, mas tenha consciência de que as transformações, por mais profundas

que lhe possam parecer, trarão o tão desejado estado de vitória e bem-estar.

DÉCIMA PRIMEIRA LIÇÃO:

“As emoções são os elementos mais poderosos na nossa lista de inimigos e aliados. Pessoas de sucesso sabem cultivar as suas emoções positivas com vigor para que nada as possa afastar do seu caminho para o sucesso.”

CAPÍTULO 12

COMUNICAÇÃO: SER ANTES DE TER

COMUNICAÇÃO: SER ANTES DE TER

Este é o antepenúltimo passo na matriz do sucesso e posso afirmar com a máxima convicção que, para mim, este é o que lhe permitirá obter resultados tremendamente mais rápidos na sua vida.

A comunicação existe em qualquer acto social. A comunicação aqui não se refere apenas à comunicação verbal. A comunicação não-verbal talvez seja de maior relevância neste capítulo. Existe ainda a comunicação interna, aquela que acontece minuto a minuto dentro da sua mente.

Vou começar precisamente pela comunicação interna. Essa comunicação ocorre quando o seu consciente e o seu

subconsciente processam informação. Um comunica a realidade presente e o outro visita a sua “biblioteca de crenças e paradigmas”, antes de tomar uma decisão.

Neste tipo de comunicação, as emoções que falei no capítulo anterior, representam um papel importantíssimo. Aprenda a dominar os seus instintos e a fazer a gestão das suas emoções e não terá problemas com a comunicação interna.

Mesmo assim, é importante informar o seu centro de comando a cada dia quais são as suas intenções. Deverá dar ordens claras e precisas para que a sua máquina (mente) processe as informações úteis à vitória. Uma das melhores maneiras de o fazer é através da comunicação não-verbal.

A comunicação não-verbal, na matriz do sucesso, é como uma chave mestra que

abre as portas a que deseja ter acesso. O papel desta comunicação no sucesso, recorre aos princípios de acção-reacção. Se você comunica sucesso, o sucesso virá até si. Se você comunica derrota, a derrota baterá à sua porta rapidamente.

A comunicação verbal, por sua vez, é a menos importante no processo de comunicação para o sucesso, mesmo que jamais possa ser esquecida. As palavras que saem da sua boca terão de estar enquadradas com os seus pensamentos.

Os três tipos de comunicação devem funcionar em uníssono, caso contrário, estará a comunicar de forma deficiente e contraditória. Não adianta pensar, por exemplo em felicidade, se o seu comportamento é de alguém com raiva e as suas palavras são de alguém depressivo. A sintonia deve ser perfeita.

Estará neste momento a questionar-se: “Mas o que é que a comunicação tem a ver com o sucesso?” A resposta é: Tudo!

Não confunda esta minha abordagem com inteligência ou capacidade intelectual sobre determinada área do conhecimento. A comunicação a que me refiro é a que utiliza a energia à sua volta para atrair aquilo que mais deseja.

A Lei da Atracção é uma boa base para o “Ser Antes De Ter”. Diz a lei da atracção que a vibração de energia emitida pelo nosso cérebro atrai acontecimentos e circunstâncias similares.

Explicando de forma simples, se você quer atrair o sucesso para a sua vida, tenha pensamentos de vitória, comunique com o seu corpo uma atitude vencedora e seja

sábio nas suas palavras. Irá começar a atrair o sucesso com rapidez para a sua vida.

Para obter sucesso e felicidade na sua vida, aprenda a ser antes de ter.

Recordo-me do ano de 2013, onde durante o seminário que me fez decidir mudar a minha carreira, comecei a pensar sobre este conceito de comunicação. No dito seminário, não se falou de Lei da Atracção mas eu já conhecia o conceito, através de palestras e literatura de desenvolvimento pessoal.

No momento em que a semente surgiu na minha mente, de imediato comecei a pensar, a agir e a comunicar como se já fosse um profissional de sucesso na área.

Ao longo de 2014 e, especialmente, após ter terminado o curso base, fui elevando a

fasquia conforme as minhas metas, sempre um passo à frente do terreno onde estava.

Foi esse tipo de comunicação que me permitiu obter credibilidade rápida na área, escrever sete livros, ter uma boa lista de clientes e imensas parcerias de negócio, todas voltadas para o sucesso.

Se uma das minha metas era ser um Coach, Mentor, Palestrante e Autor de sucesso, jamais poderia comunicar algo diferente. Apesar desse reconhecimento ter chegado apenas no fim do ano, sempre me comportei como se já tivesse conquistado a minha meta desde o início do ano.

Foi esse comportamento vencedor e toda a minha comunicação, que me permitiu eliminar obstáculos, superar desafios e querer cada vez mais para a minha vida pessoal e profissional.

Os vários convites que recebi ao longo dos meses surgiram porque as pessoas reconheceram em mim o potencial, mesmo que a minha carreira na área fosse ainda curta.

Não permiti jamais que o tempo fosse sinónimo de qualidade nos meus serviços. Foi a comunicação que me permitiu “mostrar ao mundo” a minha visão, os meus ensinamentos e os meus projectos.

“Ser Antes de Ter”, sempre foi a minha filosofia de vida desde muito cedo. Recorde que conseguia na adolescência marcar concertos sem que os empresários tivessem alguma vez ouvido a minha música. Foi a comunicação de profissional de sucesso que me abriu as portas mesmo antes do tempo.

Já o disse e vou repetir, o tempo é o seu património mais precioso, sendo assim,

comece hoje mesmo a comportar-se como uma pessoa de sucesso. A compreensão deste capítulo trará maravilhas para a sua vida, mesmo que, você não as compreenda na totalidade.

O importante a fixar é que semelhante atrai semelhante. Se você deseja “algo”, aprenda a comunicar como se esse “algo” já estivesse na sua posse.

Se deseja subir na escada corporativa, comece a comunicar liderança mesmo se estiver a ocupar um cargo de entrada.

Se deseja ser milionário, comunique abundância e prosperidade, mesmo se a sua situação financeira ainda for tímida.

Se deseja ser um atleta com medalha de ouro, treine e seja lutador como os que já conseguiram atingir o primeiro lugar.

Existem milhares de exemplos que lhe poderia dar mas a ideia base é: “Ser Antes de Ter”. Este poderoso conceito fará com que a sua vida sofra uma mutação tão grande, e em tão pouco tempo, que sentirá a necessidade de “se beliscar” para acreditar.

Uma dinâmica interessante que poderá seguir é criar, por exemplo, um painel da vida de sonho. Reúna imagens do seu carro e da sua casa de sonho ou de qualquer coisa que deseja. Tenha esse painel sempre próximo de si para que o possa ver várias vezes ao dia.

Pergunte-se a si mesmo: Como seriam os pensamentos, a postura e a linguagem de uma pessoa com este carro, com esta casa e com este valor “X” na conta bancária? Poderá também pensar na sua ideia e na concretização do sonho que tem vindo a

desenvolver ao longo deste livro: Como seria a sua comunicação após concretizar esse sonho?

Escreva cada uma das características de comunicação da pessoa vitoriosa e comece hoje mesmo a adoptar essa comunicação! Seja hoje a pessoa que deseja tornar-se no futuro!

Não tente encontrar desculpas, faça o que estiver ao seu alcance, lembre-se que comunicar sucesso não tem custo: é grátis!

Perceberá que com o passar do tempo, quase “por magia”, irá começar a atrair acontecimentos para a sua Vida na mesma frequência da sua comunicação. O conceito é simples mas é muito poderoso. Verá situações incríveis surgirem no seu caminho do dia para a noite.

Lembre-se que qualquer processo de comunicação acontece de dentro para fora, por isso mesmo, a primeira coisa onde se deve focar é nos seus pensamentos.

Releia o capítulo anterior e não permita que as emoções negativas se apoderem de si. Se por algum acaso um pensamento negativo lhe invadir a mente, tente afastá-lo de imediato. Se não conseguir, combata-o com um pensamento positivo poderoso.

Um pensamento positivo tem dez vezes mais intensidade que um pensamento negativo.

Use e abuse da sua comunicação vencedora, comporte-se como se já tivesse nas suas mãos o tão desejado troféu e irradie energia positiva por todos os lados por onde passa. Tente assumir este passo da matriz do sucesso com seriedade e

disciplina. Será ele que validará todo o esforço que fez até aqui.

Mantenha a sua comunicação na mesma frequência da sua ideia, do seu desejo, da sua fé, da sua imaginação, sentimento, estratégia, planejamento, decisão, conhecimento, persistência e emoções.

DÉCIMA SEGUNDA LIÇÃO:

“Pessoas de sucesso comunicam vitória desde o início do jogo. Elas não esperam a luz para se sentirem iluminadas.”

CAPÍTULO 13

ROTINA: OS HÁBITOS

VENCEDORES

ROTINA: OS HÁBITOS VENCEDORES

Assim chegamos ao penúltimo capítulo da Matriz do Sucesso. Nada melhor antes de terminar este livro do que reunir os hábitos que fomentam pensamentos, posturas, comportamentos, palavras e acções de vitória.

“Primeiro fazemos nossos hábitos, depois nossos hábitos nos fazem.”

John Dryden

Esta lista reúne hábitos diários, semanais, mensais, semestrais e anuais. As informações que consigo irei partilhar são fruto não apenas da minha experiência pessoal, como o resultado do estudo das biografias de centenas de figuras de

destaque, que são consideradas pela maioria da sociedade pessoas de sucesso.

O sucesso deste grupo de pessoas abrange as mais variadas áreas, como a profissional, financeira, física, emocional, familiar, conjugal, saúde, etc.

Acompanhe agora a rotina das pessoas de sucesso e procure inspiração para a sua vida.

ROTINA DIÁRIA

Actividade Física – Pessoas de sucesso cuidam do seu corpo diariamente e fomentam a prática de exercício físico. Através deste hábito é possível obter maior resistência, energia e boa disposição. Dedique trinta minutos do seu dia ao seu corpo.

Meditação – Pessoas de sucesso reconhecem a importância do cultivo da mente e, por isso, praticam trinta minutos de meditação diária. A meditação permite eliminar cargas emocionais negativas, equilibrar a mente e apurar o foco para a vitória. A meditação pode também ser substituída por uma reflexão sobre o seu dia passado e sobre o dia seguinte.

Cuidados Estéticos – Pessoas de sucesso sabem que a sua imagem é importante. Por isso mesmo, tratam da sua pele, cabelo, unhas, dentes, etc. É de suma importância ter uma boa imagem pessoal. Opte por ter um ritual de beleza diário.

Compromissos – Pessoas de sucesso chegam sempre com quinze minutos de antecedência aos seus compromissos. Esta postura mostra não apenas disciplina, como respeito pelos outros.

Alimentação – Pessoas de sucesso escolhem com cuidado todos os elementos da sua dieta. Através da prática de uma alimentação saudável é possível obter maior energia e estímulo para trabalhar os seus sonhos.

Família – Pessoas de sucesso, reservam sempre tempo para dedicar aos que amam. Nunca deixe a família para segundo plano pois são eles os pilares que sustentam o seu sucesso. Evite sempre os conflitos com a família dedicando-lhes o tempo necessário.

Amigos – Pessoas de sucesso, convivem diariamente com os seus amigos ou com o seu “Grupo da Fé”. Este convívio estimula corpo e mente e permite ampliar o campo visual e emocional.

Trabalho – Pessoas de sucesso, independentemente da sua área

profissional ou cargo, fazem o seu trabalho com o maior rigor e empenho. Entregue sempre mais do que o que lhe é pedido. Destaque-se diariamente pela sua extrema competência, eficiência e liderança.

Vestuário – Pessoas de sucesso sabem que à semelhança dos cuidados estéticos, o vestuário deve sempre estar de acordo com a imagem que pretendem transmitir. Escolha cada peça do seu guarda-roupa com rigor e saiba adequar cada uma delas às situações do dia-a-dia sem perder a postura.

Comunicação – Pessoas de sucesso cuidam da sua comunicação verbal e não-verbal. Saiba adequar a sua comunicação ao meio onde está inserido e saiba sempre respeitar os outros, mesmo em momentos de conflito. Um bom comunicador, acima de tudo sabe escutar. Lembre-se que uma boa

comunicação é chave para o sucesso. Siga todas as dicas do capítulo anterior.

ROTINA SEMANAL

Reflexão – Pessoas de sucesso reservam no fim de cada semana tempo para que possam reflectir sobre todos os acontecimentos passados e planear a semana que se inicia. A reflexão semanal é uma excelente ferramenta para garantir que permanece no rumo da vitória e para fazer ajustes, caso seja necessário.

Lazer – Pessoas de sucesso reservam sempre um dia por semana para se dedicarem ao lazer. Seja uma visita ao cinema, um jantar a dois, um concerto, ou uma visita à praia, reserve sempre tempo para poder reequilibrar as suas energias e divertir-se.

Leitura – Pessoas de sucesso acompanham a sua jornada semanal com um bom livro. Opte sempre por títulos que lhe possam acrescentar conhecimentos válidos para a sua caminhada do sucesso.

ROTINA MENSAL

Financeiro – Pessoas de sucesso conhecem com precisão todos as suas receitas e despesas mensais. Saiba manter a saúde das suas finanças em dia e evite atrasar pagamentos e cobranças.

Aprendizagem – Pessoas de sucesso reservam parte do seu tempo mensal à aprendizagem, através da participação em palestras ou seminários. Através da internet, qualquer pessoa consegue aceder a bons e valiosos recursos. Veja frequentemente vídeos motivacionais,

palestras online e seminários. Sabedoria é sempre uma arma poderosa.

Reflexão – Pessoas de sucesso reservam algum tempo no fim do mês para que possam reflectir sobre todos os acontecimentos passados e para planear o mês que se inicia. A reflexão mensal é sempre mais profunda que a reflexão semanal. Esta reflexão permite-lhe avaliar a evolução das suas ideias e concentrar-se no cumprimento dos seus planos de acção.

ROTINA SEMESTRAL

Saúde – Pessoas de sucesso fazem um check-up dental a cada seis meses. A saúde da boca é de extrema importância. Lembre-se que um sorriso bonito é uma chave que abre muitas portas.

Lazer – Pessoas de sucesso retiram-se do seu ambiente habitual de duas a três semanas a cada semestre. Procure locais onde possa “desligar a tomada”, relaxar e equilibrar o seu corpo, a sua mente e as suas energias.

Aprendizagem – Pessoas de sucesso estão em constante evolução e, por isso mesmo, a cada seis meses participam num ou dois seminários de desenvolvimento humano. Além da aprendizagem que poderá obter, estará igualmente a estimular a sua mente e a solidificar as suas sementes.

ROTINA ANUAL

Saúde – Pessoas de sucesso fazem sempre um check-up anual de saúde para garantirem a integridade do seu património físico. Visite o seu médico regularmente.

Reflexão – Pessoas de sucesso reservam o final de cada ano para avaliar as suas conquistas e preparar o ano novo que se aproxima. Aproveite o mês de Dezembro para reflectir sobre o ano que em breve termina e trace as suas metas para o novo ano.

Aprendizagem – Pessoas de sucesso procuram cursos de especialização ou workshops para aumentar a sua produtividade e conhecimentos específicos. Procure a cada ano aperfeiçoar cada vez mais o seu conhecimento para assim poder expandir os seus horizontes.

Financeiro – Pessoas de sucesso fazem balanços anuais. Independentemente de trabalhar por conta própria ou por conta de outrem, faça sempre a cada ano a avaliação das suas finanças. Estude os seus investimentos, poupanças, gastos e receitas

e estabeleça metas para o novo ano. É fulcral para o sucesso saber onde está e onde quer chegar financeiramente.

Existem diversos hábitos e rotinas que não mencionei porque não conheço o leitor em profundidade. Sei apenas que é alguém que busca o sucesso, que é lutador e que deseja uma vida abundante e próspera.

Por esse mesmo motivo, apresentei rotinas generalistas, que podem ser seguidas por todas as pessoas de forma simples, e que serão impulsionadoras do seu sucesso.

Deixei para o fim, um último e derradeiro hábito das pessoas de sucesso, que deve recordar todos os dias assim que acorda, e que representa também um conselho.

Acabe tudo o que começa!

Não tenha dezenas de projectos iniciados e arrumados na gaveta. Sempre que iniciar algo novo, entre em modo de imersão completa. Comece, desenvolva e não descanse enquanto não terminar.

Esta prática de eliminar as distrações e os falsos tempos “de lazer”, como passar horas a ver televisão ou aceder às redes sociais a cada cinco minutos, é uma das doenças sociais mais graves dos últimos anos. Vivemos num mundo virtual onde nos perdemos com frequência.

Utilize a persistência como ferramenta para estar sempre focado a 101%. Reveja frequentemente as suas prioridades. Coloque os seus projectos antes de qualquer outra coisa na sua mente e através da disciplina, agende um dia e horário para fazer tudo o que é supérfluo.

Recorde a história que lhe contei no capítulo 7, sobre o planeamento das minhas colecções. Eu simplesmente “barricava-me” no atelier e só me ausentava para dormir. Até as refeições eu fazia em pleno cenário de trabalho.

Era cansativo? Sim. Era desgastante? Sim. Era produtivo? Muito. Era prazeroso? Demais. Era uma estratégia para o sucesso? Absolutamente!

Com os meus livros faço precisamente a mesma coisa. Pesquiso, leio, tiro apontamentos, decido o título, formato o conteúdo e finalmente começo a escrita. A partir do momento que arranco, toda a gente sabe que “hibernei”.

Eu mergulho de cabeça no projecto e só descanso assim que ele é finalizado. Essa é a mentalidade de sucesso.

Após terminar o projecto relaxo, divirto-me e volto a recarregar as minhas baterias certo de que já sou vitorioso. Se sabe que tem possibilidades de fazer algo numa semana, supere-se e complete a tarefa em cinco dias.

Com este esforço adicional estará a ganhar dois dias de juros do seu tempo. Recorde frequentemente que o tempo é o seu património mais valioso. Nunca o desperdice.

Perder o seu tempo com actividades inúteis, é prolongar indeterminadamente a chegada do seu sucesso. Veja o sucesso, trabalhe arduamente para o conquistar e nunca duvide que você é capaz.

Criar o hábito de começar e acabar um projecto no menor tempo possível é a melhor rotina que alguma vez poderá

adotar na sua vida se quer arrecadar sucesso atrás de sucesso. Nunca se esqueça disto!

DÉCIMA TERCEIRA LIÇÃO:

“Pessoas de sucesso sabem que os hábitos positivos criam rotinas vencedoras. Por sua vez, rotinas vencedoras abrem o caminho do sucesso.”

CAPÍTULO 14

VITÓRIA: A CONQUISTA DO SUCESSO

VITÓRIA: A CONQUISTA DO SUCESSO

Chegamos assim ao último passo da Matriz do Sucesso. Foi uma viagem maravilhosa e tenho a certeza que neste momento estará pronto para transformar a sua realidade e conquistar a vida que sempre desejou.

A matriz do sucesso não estaria completa sem a tão desejada vitória. A conquista do sucesso merece algumas palavras finais para reflexão.

Nem sempre ser vitorioso é sinónimo de bem-estar constante. Com o sucesso é comum ver à sua volta as pessoas transformarem-se. Não se assuste! O sucesso provoca o aparecimento de dois grupos sociais.

O primeiro é aquele que irradia felicidade pela sua conquista, que o parabeniza, respeita, apoia e incentiva para que lute sempre por mais.

O segundo é aquele que demonstra clara inveja, frustração por não estar no seu nível, critica destrutivamente e tenta, acima de tudo, minimizar o seu mérito.

Pessoas de sucesso sabem que quando se atinge o topo da montanha, surgem pessoas que os seguram e outras que os tentam empurrar.

É necessário assumir esta posição de sucesso com muita humildade e extrema gratidão. Independentemente da postura humana e equilibrada, jamais permita que alguém retire o valor das suas conquistas. Saiba reconhecer o seu valor e guarde essa certeza sempre por perto.

Peço que recorde o que lhe falei no capítulo 11: “No caminho do sucesso existem sempre perdas e ganhos”. Assim que conquista os seus sonhos, a mudança dos “amigos” torna-se cada vez mais evidente. É nesta altura que deve separar o trigo do joio.

Perceba que perdas são inevitáveis. Mas, em vez de observar essas casualidades com pesar, sorria. As perdas que obtém no final da estrada nada mais são do que uma triagem de quem deve sair e quem deve permanecer na sua vida.

Assim sendo, não interprete a ausência de alguém como um acontecimento negativo e sim como um ganho. É assim que começará a tornar cada vez mais apurado e selecto o grupo de pessoas que consigo partilha esta maravilhosa experiência chamada Vida.

Saiba comportar-se como vencedor. Mantenha sempre a sua postura firme e segura. A cada conquista, sentirá que o seu grupo social vai ficando cada vez mais interessante e de valor inestimável. Usufrua disso.

Partilhe as suas experiências, aprenda com a experiência dos outros e esteja sempre presente em todos os momentos. Lembre-se que a vida apenas lhe traz aquilo que você dá de volta. Semelhante atrai semelhante.

Perceba que a sua visão do mundo irá também sofrer uma mutação. Começará a olhar para as dificuldades de outra forma e a focar-se nas soluções e não nos problemas.

Quando entrar em “piloto automático” na Matriz do Sucesso, novos caminhos abrir-

se-ão à sua frente e as ideias passarão a fluir com suavidade na sua mente. Siga o caminho do sucesso e amplie cada vez mais os seus horizontes.

DÉCIMA QUARTA LIÇÃO:

“Pessoas de sucesso abraçam todas as transformações da sua vida, como resultados da vitória, por mais amargas que elas possam parecer à primeira vista.”

CAPÍTULO 15

A MATRIZ DO SUCESSO: CONCLUSÃO

A MATRIZ DO SUCESSO: CONCLUSÃO

Chegámos ao fim deste livro. Nada melhor para concluir a viagem que fez comigo do que relembrar os passos da Matriz do Sucesso.

Escreva cada um dos passos numa folha de papel e faça-se acompanhar sempre desta matriz. Observe no arranque e no final de cada dia, cada passo e faça um visto à medida que se aproxima da vitória.

MATRIZ DO SUCESSO

- 1º Ideia: A Semente
- 2º Desejo: A Motivação
- 3º Fé: A Crença
- 4º Imaginação: A Meta
- 5º Sentimento: A Certeza

- 6º Estratégia: O Mapa
- 7º Planeamento: O Caminho
- 8º Decisão: A Viagem
- 9º Conhecimento: A Ferramenta
- 10º Persistência: O Escudo
- 11º Emoções: Inimigos ou Aliados
- 12º Comunicação: Ser Antes de Ter
- 13º Rotina: Os Hábitos Vencedores
- 14º Vitória: A Conquista do Sucesso

Com o passar dos meses, esta matriz tornar-se-á natural para si e não haverá qualquer dificuldade em segui-la. Lembre-se que com a repetição vem o hábito e com o hábito vem a rotina.

Aconselho que leia este livro com regularidade. Poderá ler capítulos específicos durante a sua caminhada mas recomendo que leia o livro do início ao fim, uma a duas vezes por ano. Torna-se fulcral que relembre cada palavra e cada passo

sempre que se está a preparar para mais uma jornada vivencial.

Neste livro encontrará sempre muita sabedoria reunida. Ela não é apenas fruto da minha própria experiência, mas do estudo da vida de centenas de homens e mulheres de sucesso.

Este livro poderá ser o maior tesouro que terá na sua posse se o souber utilizar de forma correcta. Siga todas as minhas sugestões e ensinamentos e garanto-lhe que a sua vida jamais será a mesma.

“Cada sonho que você deixa para trás, é um pedaço do seu futuro que deixa de existir.”

Steve Jobs

Muito obrigado por me permitir guiá-lo rumo ao seu sucesso. Foi para mim um

enorme prazer partilhar consigo todo este conhecimento. Espero com todo o fervor que ele seja a ferramenta que lhe permitirá conquistar todos os seus sonhos.

Se gostou deste livro, peço-lhe que deixe a sua avaliação através do site onde o adquiriu. A sua opinião é muito importante para o sucesso da obra.

LEMBRE-SE QUE:

“Hoje foi bom, mas amanhã será ainda melhor.”

Forte Abraço,



SOBRE O AUTOR

SOBRE O AUTOR



Luis Alves é Coach e Mentor Profissional ISOR® pelo Instituto Holos (Brasil), Certified NLP Practitioner pela American Union of NLP (Estados Unidos), Certified Hypnotist pela American Alliance of Hypnotists (Estados Unidos) e Certified Law of

Attraction Wealth Practitioner pela Global Sciences Foundation (Estados Unidos).

Formado em Estilismo, Modelação, Confecção e Controlo de Qualidade pela Escola de Moda Gudi (Portugal), e em Desenho Têxtil e Moda, Comunicação de Moda, Marketing de Moda e Visual Merchandising pelo CITEC (Portugal).

É Formador Profissional pelo Instituto de Emprego e Formação Profissional - IEFP (Portugal) e portador de CCP (Certificado de Competências Pedagógicas).

Frequentou ainda o Curso de Método CIS® de Inteligência Emocional na FEBRACIS - Federação Brasileira de Coaching Integral Sistêmico (Brasil).

Ao longo da sua carreira colaborou com empresas de renome internacional como

Massimo Dutti, Levi's, Mike Davis, Ferrache, Platô Jeans, Handara Jeans, Athos e X&Y Couture by Luis T.

Colaborou como colunista e editor em projectos globais como Profissão Moda, 2 Cool 2 U, Cultura de Dj, Revista Dance Club, Inspire Saúde, MSN Saúde & Bem-Estar e Revista Zen Energy.

Colaborou como director pedagógico e professor com empresas como a Estilo, Academia das Emoções e Vila Models – Elite Models Brasil.

Desde Janeiro de 2014, trabalha na área de desenvolvimento humano de forma exclusiva, tendo iniciado a sua viagem pelo mundo literário em Maio do mesmo ano. Conta neste momento com 6 obras únicas publicadas e 1 tradução (7 Títulos), com distribuição global.

Trabalha exclusivamente em ambiente virtual onde oferece sessões de Counseling, Life Coaching, Mentoring, Holomentoring®, Hipnoterapia e Lei da Atracção via Skype.

É também orador e ministra palestras e seminários de temáticas como: Felicidade, Lei da Atracção, Sucesso, Prosperidade, Empreendedorismo, Relacionamentos e Transformação Pessoal.

A sua comunicação com o público acontece através do seu Blog onde conta já com mais de 500.000 Leitores e através das redes sociais onde partilha frases, pensamentos e reflexões.

OUTRAS OBRAS DO AUTOR

OUTRAS OBRAS DO AUTOR

SER FELIZ É POSSÍVEL

Rumo À Felicidade Incondicional

Língua: Português

PENSE POSITIVO

50 Frases Que Vão Transformar A Sua Vida

Língua: Português

ENERGY BOOST

Increase Your Energy Level In Just One
Week

Língua: Inglês

HAPPINESS IS POSSIBLE

Towards Unconditional Happiness

Língua: Inglês

COMO MELHORAR A SUA COMUNICAÇÃO

Como Conseguir Atingir Os Seus Objectivos

Através De Comunicação Eficaz

Língua: Português

CURSO BÁSICO DE VISUAL

MERCHANDISING

Todos Os Conceitos Que Precisa Para
Iniciar A Carreira De Visual Merchandiser

Língua: Português

CURSO BÁSICO DE VITRINISMO

Todos Os Conceitos Que Precisa Para
Iniciar A Carreira De Vitrinista

Língua: Português

SESSÕES ONLINE

SESSÕES ONLINE

SESSÕES DE COUNSELING

O Counseling ou aconselhamento, é uma técnica que permite ao profissional orientar o seu cliente de forma pontual. O Counseling é voltado para situações imediatas e emergentes. Durante uma sessão existe a partilha de experiências de vida, são dadas sugestões e opiniões sobre um determinado assunto.

O profissional é alguém altamente qualificado numa ou mais áreas e presta seus serviços ao cliente que procura soluções rápidas e não tem tempo para estudar profundamente uma ou mais situações.

[Conheça o pacote de sessões disponível.](#)

SESSÕES DE LIFE COACHING

O Life Coaching é um processo de descoberta do próprio cliente, voltado para a sua realidade e para o futuro. O profissional procura activar a capacidade inata do cliente em buscar soluções para os vários desafios da vida.

Durante uma sessão são utilizadas várias técnicas que potencializam o autoconhecimento e auto-responsabilidade do cliente. Ao longo de um processo de Coaching, o profissional ajuda o cliente a definir e a atingir as suas metas e objectivos com objectividade e rapidez.

A essência do Life Coaching é ajudar o cliente a buscar novos caminhos e soluções para a sua vida.

[Conheça o pacote de sessões disponível.](#)

SESSÕES DE MENTORING

O Mentoring é uma técnica baseada em partilha de experiências entre o profissional e o cliente. O mentor é um mestre, um guia ou instrutor, disposto a ensinar tudo o que sabe para otimizar a vida pessoal ou profissional do seu cliente. Durante um processo de Mentoring, o foco incide na solução para as questões mais profundas do cliente.

O Mentoring permite o aprimoramento pessoal e/ou profissional e é focado na conquista de um nível de vida de alta performance. O cliente é levado a um estado de consciência elevado que lhe permite tomar decisões, fazer mudanças, superar desafios e elevar a fasquia de forma simples e rápida.

[Conheça o pacote de sessões disponível.](#)

SESSÕES DE HOLOMENTORING

O Holomentoring® está ligado ao processo de criação do futuro emergente. Permite que o cliente redesenhe a vida pessoal e profissional enquanto abre caminho para uma consciência mais elevada. Ao longo de um processo de Holomentoring®, o cliente torna-se uma pessoa mais orientada, equilibrada e com maior poder de decisão.

O processo busca o cultivo da felicidade, do respeito para com os outros e para com o meio vivencial. O Holomentoring® permite o contacto com a Fonte do Ser, através da conexão entre a mente e a sabedoria inata.

É o processo indicado para todos os que buscam assumir o leme da sua própria vida com total equilíbrio e estabilidade.

Conheça o pacote de sessões disponível.

SESSÕES DE HIPNOTERAPIA

A hipnoterapia é uma técnica consagrada em terapia e desenvolvimento pessoal. Ela facilita as mudanças positivas na vida dos clientes. A hipnoterapia é realizada no estado Alpha de consciência, que comparado com o estado normal (Beta), permite que o cliente esteja 200 vezes mais aberto a sugestões.

O estado hipnótico é experimentado por todos nós de forma natural ao longo do dia. Quando estamos por exemplo a ler um bom livro, ou envolvidos num filme interessante, tudo à nossa volta parece que deixa de existir, esse estado é considerado hipnótico. A hipnoterapia é uma metodologia que permite excelentes resultados num curto espaço de tempo.

[Conheça o pacote de sessões disponível.](#)

SESSÕES DE LEI DA ATRACÇÃO

A Lei da Atracção funciona exactamente como muitas outras leis universais. Na Lei da Atracção, a energia que emitimos através dos nossos pensamentos e sentimentos é devolvida na forma de experiências ou manifestações de realidade.

A melhor forma de descrever a Lei da Atracção é imaginar que somos um íman que atrai circunstâncias semelhantes ao nosso estado actual. Se nos sentirmos felizes, iremos atrair mais felicidade, se nos sentirmos tristes, iremos atrair mais tristeza. Os nossos pensamentos e emoções criam vibrações que são emitidas ao universo, e que atraem situações e acontecimentos nessa mesma vibração.

[Conheça o pacote de sessões disponível.](#)